

TOSTADA CON QUESO FRESCO, MIEL Y NUECES

Para un toque extra de sabor, puedes agregar una pizca de canela o vainilla a la miel. Si no tienes nueces a mano, puedes usar semillas de sésamo, semillas de lino o cualquier otro tipo de semillas que te gusten.

2 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de ricota semidescremada o queso bajo en grasas.
- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 2 cucharadas soperas de miel (36 g)
- 25 gramos de nueces mixtas (un puñado)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Untar el queso fresco sobre las tostadas. Rociar con miel al gusto. Espolvorear con nueces picadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (131 g)	% DDR
ENERGÍA	250 kcal	327 kcal	16 %
GRASA	13 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	269 mg	351 mg	15 %
H. CARBONO	25 g	32 g	11 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	13 g	—