

TOSTADA INTEGRAL CON MERMELADA Y MANZANA

Puedes elegir la mermelada de tu sabor favorito. Si te gusta la manzana más dulce, puedes caramelizarla en una sartén con un poco de mantequilla y azúcar.

1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de barra de cuarto de pan integral, de barra [36 g]
- 2 cucharaditas de mermelada [14 g]
- 1 pieza de manzana [138 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar las rebanadas de pan integral. Untar la mermelada sobre las tostadas. Lavar y cortar la manzana en rodajas finas. Servir las tostadas con las rodajas de manzana.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [156 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	175 kcal	9 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	162 mg	252 mg	11 %
H. CARBONO	25 g	39 g	13 %
AZÚCARES	12 g	18 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	—