

TOSTADA INTEGRAL CON AOVE, TOMATE Y JAMÓN IBÉRICO 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pan integral, de barra
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 30 gramos de tomate maduro, crudo
- 30 gramos de jamón ibérico de bellota

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [145 g]	% DDR
ENERGÍA	238 kcal	346 kcal	17 %
PROTEÍNA	12 g	17 g	35 %
H. CARBONO	25 g	37 g	14 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	9 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	24 %
SODIO	790 mg	1146 mg	48 %