

## TOSTADAS DE AGUACATE PRE-COMPETICIÓN (PAN BLANCO)

Los días previos a la competición debemos eliminar la fibra de la dieta para evitar problemas gastrointestinales el día de la prueba.

 1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de pan blanco, de barra
- 1 unidad mediana de aguacate (190 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 15 gramos de tomate (unas rodajas)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Tostar el pan, poner el tomate en rodajas por encima y rociar de aceite de oliva. Poner el aguacate sobre las tostadas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (234 g)	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	446 kcal	22 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	20 %
H. CARBONO	23 g	54 g	21 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	9 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	280 mg	655 mg	27 %