

TOSTADA DE PAN BLANCO CON PAVO (PROTECCIÓN GÁSTRICA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pan blanco, de barra
- 1 ración bocadillo de pavo, fiambre (50 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar el pan, poner el aceite y el pavo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (135 g)	% DDR
ENERGÍA	231 kcal	312 kcal	16 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	29 %
H. CARBONO	28 g	38 g	15 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	8 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
SODIO	757 mg	1022 mg	43 %