

TOSTADA DE PAN BLANCO CON QUESO FRESCO (PROTECCIÓN GÁSTRICA) 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pan blanco, de barra
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 tarrina individual de queso fresco de burgos [70 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (155 g)	% DDR
ENERGÍA	243 kcal	376 kcal	19 %
PROTEÍNA	10 g	15 g	31 %
H. CARBONO	25 g	39 g	15 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	11 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	5 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
SODIO	458 mg	710 mg	30 %