

TOSTADA DE PAN BLANCO CON AGUACATE (PROTECCIÓN GÁSTRICA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pan blanco, de barra
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Tostar el pan, poner el aceite y el aguacate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (142 g)	% DDR
ENERGÍA	223 kcal	316 kcal	16 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	15 %
H. CARBONO	29 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	9 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	15 %
SODIO	367 mg	521 mg	22 %