

## TOSTADAS DE PAVO (DEPORTISTA)

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 panecillo grande de pan integral [90 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 4 lonchas de pavo, fiambre [120 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abrir el pan en dos rebanadas y tostar. Añadir el aceite. Cortar el tomate en lonchas finas y añadir al pan. Colocar el pavo por encima.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [290 g]	% DDR
ENERGÍA	170 kcal	494 kcal	25 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	58 %
H. CARBONO	15 g	43 g	16 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	8 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	584 mg	1695 mg	71 %