

TOSTADAS INTEGRALES CON AGUACATE Y SALMÓN AHUMADO (DEPORTISTAS)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 1 porción individual de salmón, ahumado (100 g)
- 1 panecillo grande de pan integral (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el pan y ponerlo a tostar
- 2º Cortar el pan y ponerlo a tostar
- 3º Cortar el aguacate, chafarlo con un tenedor y untar en el pan tostado
- 4º Añadir el salmón
- 5º Añadir el salmón y el aceite

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (304 g)	% DDR
ENERGÍA	182 kcal	552 kcal	28 %
PROTEÍNA	12 g	35 g	70 %
H. CARBONO	13 g	41 g	16 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	35 %
SODIO	666 mg	2025 mg	84 %