

TOSTADA INTEGRAL CON AOVE, TOMATE Y JAMÓN [DEPORTISTAS]

 1.2 porción

INGREDIENTES

- 1 panecillo grande de pan integral, de barra [90 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 30 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 ración bocadillo de jamón serrano [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [145 g]	% DDR
ENERGÍA	245 kcal	355 kcal	18 %
PROTEÍNA	13 g	19 g	38 %
H. CARBONO	23 g	34 g	13 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	10 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	5 g	22 %
SODIO	972 mg	1409 mg	59 %