

## TOSTADAS DE PAN DE CENTENO, QUESO FRESCO Y AGUACATE. 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 panecillo mediano de pan de centeno (60 g)
- 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado (50 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate (95 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 4 rodajas de tomate

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner en el pan el tomate, el aceite, el queso y el aguacate. Disfrutar.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (182 g)	% DDR
ENERGÍA	196 kcal	356 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	22 %
H. CARBONO	18 g	32 g	12 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	11 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	20 %
SODIO	249 mg	453 mg	19 %