

**BOCADILLO DE QUESO FRESCO, TOMATE Y ORÉGANO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 rebanadas medianas de pan integral, de barra (90 g)
- 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado (50 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar el tomate en Rodajas, añadir el queso fresco, chorrito de aceite de oliva y una pizca de orégano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [213 g]	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	345 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	29 %
H. CARBONO	20 g	43 g	16 %
AZÚCARES	3 g	6 g	6 %
GRASA	5 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	28 %
SODIO	359 mg	765 mg	32 %