



TOSTADA DE PAN DE MASA MADRE CON AGUACATE Y GERMINADOS

Pan integral tostado, untado con aguacate, rebanadas de tomate y germinados de alfalfa u otro

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 porción de jitomate (60 g) o 1/4 taza de zanahoria rallada cruda (28 g)
- 1/3 piezas de aguacate madiano (58 g) o 5 cucharadas de hummus (75 g)
- 1 puñado de Germinado de Alfalfa o 1/2 taza de espinaca cruda picada (30 g)
- 2 Rebanadas de pan de Masa Madre u otro similar (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pisa/chafa el aguacate, unta sobre el pan tostado y agrega jitomate y alfalfa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (220 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	297 kcal	15 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	65 mg	143 mg	6 %
H. CARBONO	21 g	46 g	15 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	—