



## TOSTADA CON PLÁTANO Y CANELA

 5 minutos

### INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan integral 100% Mercadona (40 g)
- 1/2 unidad grande de plátano, crudo (100 g)
- 1 cucharadita de canela en polvo (2 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Añadir el plátano aplastarlo con tenedor y añadir canela, que sea lo más verde posible.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | % DDR |
|-------------------|-----------|-------|
| ENERGÍA           | 146 kcal  | 7 %   |
| PROTEÍNA          | 4 g       | 8 %   |
| H. CARBONO        | 30 g      | 11 %  |
| AZÚCARES          | 11 g      | 12 %  |
| GRASA             | 1 g       | 1 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 5 %   |
| SODIO             | 204 mg    | 8 %   |