

PAN INTEGRAL CON ATÚN Y TOMATE NATURAL

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Porción de atún en aceite de oliva [mercadona] [40 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 2 Rebanadas de pan integral 100% Mercadona [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Ecurrir el atún, Partir el tomate en rodajas y poner el atún y el tomate en el pan

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [191 g]	% DDR
ENERGÍA	174 kcal	332 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	29 %
H. CARBONO	18 g	35 g	13 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	7 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	299 mg	573 mg	24 %