

PAN INTEGRAL DE ESPELTA CON POLLO RELLENO Y 1/2 AGUACATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de pan de trigo espelta 100% Mercadona
- 2 lonchas de pollo relleno [Mercadona] [38 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Tostar un poco el pan y poner los ingredientes, el aguacate estrujar con un tenedor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (145 g)	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	276 kcal	14 %
PROTEÍNA	9 g	13 g	26 %
H. CARBONO	17 g	25 g	10 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	9 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
SODIO	183 mg	264 mg	11 %