



## PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y HUMMUS

Desayuno o merienda súper saciante Foto 2 bread siles

 5 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 2 cucharadas de hummus [30 g]
- 1 Rebanada de pan integral 100% Mercadona [40 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Tostar un poco el pan y añadir los ingredientes, primero el hummus después el aguacate

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [127 g]	% DDR
ENERGÍA	173 kcal	219 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	13 %
H. CARBONO	16 g	21 g	8 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	14 %
SODIO	256 mg	326 mg	14 %