



SANDWICH DE HUMMUS Y AGUACATE

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 aguacate
- Pan de molde integral (2 rebanadas) (70 gr)
- 1 Cucharada sopera de hummus Hacendado o similar (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sacar el contenido de 1/2 aguacate y extenderlo sobre una rebanada de pan de molde integral

2º Extender una cucharada sopera de hummus (40 gr aprox) sobre la otra rebanada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (167 g)	% DDR
ENERGÍA	223 kcal	372 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	20 %
H. CARBONO	21 g	35 g	13 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	8 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	7 g	26 %
SODIO	296 mg	494 mg	21 %