



PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO, ATÚN Y TOMATE NATURAL

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Porción de atún en aceite de oliva [mercadona] [40 g]
- 2 Rebanadas de pan integral 100% Mercadona [80 g]
- 1 Porción de queso fresco 0% desnatado [Mercadona] [63 g]
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar tomate a rodajas y el queso y añadir el atún al pan previamente calentado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [218 g]	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	367 kcal	18 %
PROTEÍNA	10 g	22 g	44 %
H. CARBONO	17 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	6 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	351 mg	766 mg	32 %