

# PAN INTEGRAL CON ATÚN Y TOMATE NATURAL Y CAFÉ CON LECHE

 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]
- 1 taza de café, con leche [210 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 [401 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	412 kcal	21 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	36 %
H. CARBONO	10 g	40 g	15 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	155 mg	621 mg	26 %