Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

# PAN INTEGRAL CON ATÚN Y QUESO FRESCO

1 porción

## INGREDIENTES

- 1/2 Porción de atún en aceite de oliva (mercadona) (40 g)
- 1 Porción de queso fresco 0% desnatado (Mercadona) (63 g)
- 2 Rebanadas de pan integral 100% Mercadona (80 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Escurrir el atún, Partir el tomate en rodajas y poner el atún y el tomate en el pan

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (183 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGÍA | 197 kcal | 360 kcal | 18 % |
| PROTEÍNA | 12 g | 22 g | 43 % |
| H. CARBONO | 19 g | 35 g | 14 % |
| AZÚCARES | 1 g | 1 g | 2 % |
| GRASA | 7 g | 13 g | 19 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 10 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | – | – | – |
| SODIO | 416 mg | 760 mg | 32 % |