

## 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 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 [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 %