

TORTAS DE ARROZ CON QUESO UNTAR SIN LACTOSA Y FRESAS BAJO FODMAD

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Paquete de tortas de arroz (16 g)
- 2 unidades grandes de fresa (88 g)
- 1 Cucharada de queso de untar sin lactosa (hacendado) (60 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Añadir el topping por encima y listo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (160 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	139 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	5 %
H. CARBONO	11 g	18 g	7 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %