

# 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 %   |