

TOSTADAS PAN SIN GLUTEN CON REVUELTO Y SALMÓN (BAJO FODMAP)

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Rebanadas de pan sin gluten (72 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 20 gramos de salmón ahumado una media loncha

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacerte un revuelto o tortilla con los huevos con una pizca de sal y aceite y ponerlos encima de la tostada con el salmón ahumado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (192 g)	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	252 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	19 g	38 %
H. CARBONO	4 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	8 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	265 mg	509 mg	21 %