



PAN INTEGRAL CON SALMÓN Y CREMA DE TOFU CON CAFÉ CON LECHE SEMI

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan integral 100% Mercadona [40 g]
- 30 gramos de salmón ahumado
- 1 Porción untar de crema de tofu (mercadona) [20 g]
- 1 cucharada de postre rasa de café, en polvo, soluble [5 g]
- 1 taza de leche, semidesnatada, UHT [225 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar en el pan el tofu y después agregar el salmón ahumando,
- 2º foto de : https://www.freepik.es/foto-gratis/tostadas-salmon-ahumado-queso-crema-sobre-mesa-madera_13013503.htm#query=pan%20con%20salmon%20ytofu&position=6&from_view=search&track=ais Imagen de jcomp en Freepik

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [320 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	286 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	41 %
H. CARBONO	9 g	28 g	11 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	6 %
SODIO	274 mg	878 mg	37 %