

PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y POLLO RELLENO Y CAFÉ CON LECHE SEMI

 1 porción

Una rebanada INTEGRAL o un pancito pequeño

INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan integral 100% Mercadona [40 g]
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo [48 g]
- 2 lonchas de pollo relleno [Mercadona] [38 g]
- 1 taza de leche, semidesnatada, UHT [225 g]
- 1 cucharada de postre rasa de café, en polvo, soluble [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º añadir al pan los ingredientes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [336 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 90 kcal | 301 kcal | 15 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 19 g | 39 % |
| H. CARBONO | 8 g | 27 g | 11 % |
| AZÚCARES | 3 g | 12 g | 13 % |
| GRASA | 3 g | 12 g | 17 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 4 g | 22 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 8 % |
| SODIO | 94 mg | 316 mg | 13 % |