

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 %