



## PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y CREMA DE TOFU

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan integral 100% Mercadona [40 g]
- 1/4 unidad mediana de aguacate [48 g]
- 1 Porción untar de crema de tofu [mercadona] [20 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar en el pan el tofu y después agregar el aguacate
- 2º Imagen de [Freepik](https://www.freepik.es/foto-gratis/sabrosos-sandwiches-aguacate_1807910.htm#query=pan%20integral%20aguacate&position=0&from_view=search&track=ais)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [89 g]	% DDR
ENERGÍA	181 kcal	160 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	9 %
H. CARBONO	21 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	236 mg	209 mg	9 %