



PAN INTEGRAL CON ATÚN Y CREMA DE TOFU

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan integral 100% Mercadona [40 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 Porción untar de crema de tofu [mercadona] [20 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Untar en el pan el tofu y después agregar el atún

2º imagen: https://www.freepik.es/foto-gratis/pate-higado-pollo-aperitivo-casero-carne-salada-aceitunas_6963559.htm#query=atun%20lata%20pan&position=23&from_view=search&track=ais>Imagen de timolina en Freepik

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [115 g]	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	220 kcal	11 %
PROTEÍNA	14 g	17 g	33 %
H. CARBONO	14 g	17 g	6 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	341 mg	392 mg	16 %