

PAN INTEGRAL SALMÓN AHUMADO Y HUMMUS 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan integral 100% Mercadona (40 g)
- 2 cucharadas de hummus (30 g)
- 40 gramos de salmón, ahumado aprox

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º poner el hummus y añadir después el salmón

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (110 g)	% DDR
ENERGÍA	184 kcal	202 kcal	10 %
PROTEÍNA	14 g	15 g	30 %
H. CARBONO	18 g	20 g	8 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
SODIO	852 mg	938 mg	39 %