



PAN INTEGRAL HUMMUS Y HUEVO COCIDO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan integral 100% Mercadona [40 g]
- 2 cucharadas de hummus [30 g]
- 1 pieza de huevo cocido [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º poner el hummus y añadir después el huevo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [114 g]	% DDR
ENERGÍA	180 kcal	205 kcal	10 %
PROTEÍNA	10 g	11 g	22 %
H. CARBONO	18 g	21 g	8 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
SODIO	330 mg	376 mg	16 %