



## TOSTADA ESPELTA CON QUESO CREMA, TOMATE Y SALMÓN AHUMADO

Una tostada deliciosa y saludable para comenzar el día

 5 minutos  
 5 minutos  
 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan de molde Espelta 100% - Hacendado [28 g]
- 3 Cucharadas postre de queso Crema Light -Lidl/Mercadona [30 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 porción individual de salmón, ahumado [100 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Puedes tostar la rebanada de pan espelta 100%. Una vez tostada, repartir el queso crema ligero.
- 2º Laminar el tomate y colocar el tomate.
- 3º Repartir el salmón ahumado y a disfrutar.
- 4º Especiar al gusto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [229 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	295 kcal	15 %
PROTEÍNA	13 g	29 g	58 %
H. CARBONO	7 g	16 g	6 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	679 mg	1553 mg	65 %