



TOSTADAS DE SALMÓN AHUMADO Y QUESO FRESCO Y HUEVO

Una opción buena para cualquier día. Contiene proteína animal de alta calidad, grasas saludables y carbohidratos de bajo índice glucémico.

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 paquete de salmón ahumado [50 g]
- 1 tarrina pequeña de queso fresco, tipo Burgos: envasado
- 1 panecillo mediano de pan integral [60 g] = 2 tostadas grandes
- 1 unidad mediana de huevo de gallina fresco [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar el pan. Para cocinar el huevo: a la plancha, cocido o escalfado.
- 2º Monta las tostadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [230 g]	% DDR
ENERGÍA	193 kcal	445 kcal	22 %
PROTEÍNA	14 g	33 g	66 %
H. CARBONO	12 g	28 g	11 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	10 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	4 g	9 g	47 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	14 %
SODIO	586 mg	1348 mg	56 %