



BOCADILLO DE ATÚN, TOMATE Y PEPINO

Desayuno altamente nutritivo y energético. Recomendado para desayunos previos a entrenos de larga duración.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pan integral o masa madre
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 6 rodajas de pepino, crudo (60 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abrir el panecillo
- 2º Introducir los ingredientes
- 3º Aliñar ligeramente con aceite de oliva extra virgen

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (292 g)	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	447 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	48 %
H. CARBONO	19 g	56 g	22 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	38 %
SODIO	355 mg	1038 mg	43 %