



BOCADILLO DE CREMA DE CACAHUETE Y PLÁTANO

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 panecillo mediano de pan integral, de barra (60 g)
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete (20 g)
- 1 unidad mediana de plátano, crudo (150 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abrir el panecillo.
- 2º Untar la crema de cacahuete.
- 3º Colocar el plátano cortado en finas rodajas sobre la crema de cacahuete.
- 4º Listo para disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (172 g)	% DDR
ENERGÍA	206 kcal	353 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	23 %
H. CARBONO	28 g	48 g	18 %
AZÚCARES	11 g	18 g	20 %
GRASA	7 g	12 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	31 %
SODIO	282 mg	484 mg	20 %