



PANINIS CON TOMATE, QUESO Y PROTEÍNAS VARIAS [- CANTIDAD]

Rebanadas de pan simulando pequeñas "pizzas" a la que podemos añadirle la proteína que queramos (atún, pechuga de pollo, jamón, etc.).

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (45 g)
- 2 cucharadas soperas de queso rallado, genérico (26 g)
- 2 latas redondas grandes, escurrido de atún, al natural (130 g)
- 1 panecillo grande de pan integral, de barra (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º A las tostadas ponemos tomate triturado al gusto, luego el queso que recubra la tostada y encima los toppings que queramos. No tiene por qué llevar atún, puede llevar otras proteínas como jamón cocido, pechuga de pollo, otro pescado enlatado, etc.
- 2º Lo llevamos al horno hasta que se gratine el queso y servimos. También se puede hacer al microondas o en sartén.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [291 g]	% DDR
ENERGÍA	158 kcal	460 kcal	23 %
PROTEÍNA	16 g	46 g	92 %
H. CARBONO	14 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	428 mg	1244 mg	52 %