



BOCADILLO DE ATÚN, TOMATE Y PEPINO (- HC)

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

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pan integral, de barra
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 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 (302 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	404 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	33 g	65 %
H. CARBONO	13 g	39 g	15 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	311 mg	941 mg	39 %