



BOCADILLO VEGETAL DE HUMMUS Y AGUACATE [0,5P-2HC-2G]

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de pepino, crudo [50 g]
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 60 gramos de hummus de garbanzos [3 cucharadas]
- 80 gramos de pan [2 rebanadas]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Unta una rebanada de pan con el hummus y la otra con el aguacate.
- 2º Coloca la mitad del pepino y del tomate troceados en láminas sobre la rebanada con hummus. Añade un poco de sal y termina tapando el bocadillo con la rebanada untada con aguacate.
- 3º Haz lo mismo con el otro bocadillo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [268 g]	% DDR
ENERGÍA	189 kcal	505 kcal	25 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	29 %
H. CARBONO	17 g	45 g	17 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	9 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	6 mg	17 mg	1 %