



## TOSTADA VARIADA (0,5P-1HC-1G)

 5 minutos 5 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 40 gramos de pan integral
- 2 lonchas de jamón cocido, extra o pechuga de pavo + 90% (60 g) o 2 lonchas de jamón serrano (46 g) o 1 lata redonda pequeña, escurrido de atún, al natural (50 g) o 1 unidad mediana de huevo de gallina, escalfado (50 g) + cuñita de queso
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g) o 1/4 unidad mediana de aguacate (48 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Añadir los ingredientes al pan previamente tostado y servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (108 g)	% DDR
ENERGÍA	208 kcal	225 kcal	11 %
PROTEÍNA	14 g	15 g	30 %
H. CARBONO	17 g	19 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	9 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
SODIO	596 mg	645 mg	27 %