



BOCADILLO DE ESPINACAS, ROQUEFORT Y PERA (0,5P-1HC-1G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de pan integral
- 1 porción individual de queso Roquefort (25 g)
- 1 unidad pequeña de pera (130 g)
- Varias hojas de espinaca fresca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer una tostada o un bocadillo con el pan integral tostado, se le unta el roquefort y se pone la pera cortada en lonchas por encima de la espinaca, previamente puesta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (179 g)	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	237 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	18 %
H. CARBONO	16 g	28 g	11 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	20 %
SODIO	340 mg	609 mg	25 %