



BOCADILLO DE ESPINACAS, ROQUEFORT Y PERA (0,5P-2HC-1,5G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pan integral
- 2 porciones individuales de queso Roquefort (50 g)
- 1 unidad pequeña de pera (130 g)
- 40 gramos de espinaca, cruda
- 1 cucharada de postre de miel (8 g)

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.
- 2º Echar la cucharadita de miel con el roquefort

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (277 g)	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	457 kcal	23 %
PROTEÍNA	7 g	18 g	36 %
H. CARBONO	19 g	52 g	20 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	7 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	4 g	11 g	55 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	32 %
SODIO	443 mg	1227 mg	51 %