



MOLLETE DE MASA MADRE CON AGUACATE/ACEITE Y JAMÓN

 5 horas y 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pan integral tostado
- 50 gramos de jamón serrano
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g] o 30 gramos de aguacate [1/4]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la tostada con los ingredientes indicados

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [128 g]	% DDR
ENERGÍA	276 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	17 g	21 g	42 %
H. CARBONO	21 g	27 g	11 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	14 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	4 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	15 %
SODIO	1085 mg	1383 mg	58 %