



PANINIS CON TOMATE, QUESO Y PESCADO ENLATADO [1,5P-1,5HC-1,5G]

Rebanadas de pan simulando pequeñas "pizzas" a la que podemos añadirle la proteína que queramos (atún, pechuga de pollo, jamón, etc.).

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pan integral
- 4 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (60 g)
- 1 ración individual de queso semicurado, genérico (50 g)
- 1 lata redonda grande, escurrido de atún, al natural (65 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º A las tostadas ponemos tomate triturado al gusto, luego el queso que recubra la tostada y encima los toppings que queramos. No tiene por qué llevar atún, puede llevar otras proteínas como jamón cocido, pechuga de pollo, otro pescado enlatado, etc.
- 2º Lo llevamos al horno hasta que se gratine el queso y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [255 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 185 kcal | 471 kcal | 24 % |
| PROTEÍNA | 15 g | 39 g | 78 % |
| H. CARBONO | 15 g | 37 g | 14 % |
| AZÚCARES | 1 g | 2 g | 2 % |
| GRASA | 7 g | 18 g | 26 % |
| GRASAS SATURADAS | 4 g | 10 g | 51 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 5 g | 22 % |
| SODIO | 403 mg | 1028 mg | 43 % |