



BOCADILLO DE ATÚN, TOMATE Y PEPINO (1,5P-2,5HC-2G)

Desayuno altamente nutritivo y energético. Recomendado para desayunos previos a entrenos de larga duración.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pan integral o masa madre
- 2 latas redondas grandes de atún, enlatado al natural, escurrido (130 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g) o 4 cucharadas de postre colmadas de mayonesa, light, comercial (52 g)
- 10 rodajas de pepino, crudo (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abrir el panecillo
- 2º Introducir los ingredientes
- 3º Aliñar ligeramente con aceite de oliva extra virgen

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (426 g)	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	639 kcal	32 %
PROTEÍNA	10 g	44 g	88 %
H. CARBONO	14 g	60 g	23 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	5 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
SODIO	358 mg	1528 mg	64 %