



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

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

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pan integral, de barra
- 2 latas redondas grandes de atún, enlatado al natural, escurrido (130 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)  2 cucharadas de postre colmadas de mayonesa, light, comercial (26 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 (369 g)	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	451 kcal	23 %
PROTEÍNA	11 g	40 g	81 %
H. CARBONO	11 g	41 g	16 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	312 mg	1150 mg	48 %