



BOCADILLO DE ATÚN, TOMATE Y PEPINO

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

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de pan integral, de barra
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 4 rodajas de pepino, crudo (40 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 (194 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	215 kcal	11 %
PROTEÍNA	9 g	17 g	33 %
H. CARBONO	11 g	21 g	8 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	246 mg	477 mg	20 %