



## TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON BASE GUACAMOLE, TOMATE EN RODAJAS Y QUESO FRESCO.

🕒 10 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

### INGREDIENTES

- 90 gramos de pan integral, tostado
- 50 gramos de aguacate
- 50 gramos de tomate, fresco, crudo [1 rebanada]
- 1 tarrina individual de queso fresco de burgos [70 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tuesta la rebanada de pan integral.
- 2º Machaca el aguacate maduro en un tazón para hacer el guacamole.
- 3º Extiende el guacamole sobre la tostada.
- 4º Coloca las rodajas de tomate sobre el guacamole.
- 5º Espolvorea el queso feta desmenuzado sobre las rodajas de tomate.
- 6º ¡Disfruta de tu deliciosa tostada de pan integral con guacamole, tomate y queso fresco como parte de un desayuno nutritivo!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [260 g]	% DDR
ENERGÍA	176 kcal	457 kcal	23 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	39 %
H. CARBONO	19 g	51 g	19 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	7 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	35 %
SODIO	296 mg	770 mg	32 %