



PAN INTEGRAL CON HUMMUS-

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (38 g)
- 30 gramos de hummus de garbanzos
- 1 panecillo mediano de pan integral (60 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Unta una rebanada de pan con el hummus y la otra con el aguacate.
- 2º Coloca la mitad del pepino y del tomate troceados en láminas sobre la rebanada con hummus. Añade un poco de sal y termina tapando el bocadillo con la rebanada untada con aguacate.
- 3º Haz lo mismo con el otro bocadillo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (126 g)	% DDR
ENERGÍA	202 kcal	253 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	18 %
H. CARBONO	25 g	31 g	12 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	8 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	6 g	24 %
SODIO	260 mg	327 mg	14 %