



BOCADILLO VEGETAL DE HUMMUS Y AGUACATE -

1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de pepino, crudo (50 g)
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (38 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo (95 g)
- 60 gramos de hummus de garbanzos (3 cucharadas)
- 100 gramos de pan KETO JT

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 (288 g)	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	472 kcal	24 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	39 %
H. CARBONO	4 g	12 g	4 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	13 g	37 g	53 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	32 %
SODIO	604 mg	1738 mg	72 %