



TOSTADA CON TOMATE, AGUACATE Y CLARAS DE HUEVO_

 5 horas
 5 horas
 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 claras de claras de huevos [60 g]
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 100 gramos de aguacate
- 80 gramos de hogaza sin gluten Mercadona

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca en sartén o tostadora y dora por ambas partes
- 2º Añade todos los ingredientes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [187 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	205 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	13 %
H. CARBONO	13 g	25 g	9 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	122 mg	228 mg	9 %