Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TOSTADA DE CENTENO CON QUESO CREMA Y MANZANA A LA PLANCHA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan de centeno (mercadona) (50 g)
- 15 gramos de queso para untar
- Media manzana

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Corta tu media manzana a rodajas y ponlas en una sartén sin aceite hasta que quede blandita por ambos lados. Tuesta tu pan y cuando esté listo le añades el queso de untar y la manzana por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (132 g)	% DDR
ENERGÍA	169 kcal	223 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	15 %
H. CARBONO	19 g	26 g	10 %
AZÚCARES	7 g	9 g	10 %
GRASA	7 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	3 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	5 g	21 %
SODIO	109 mg	144 mg	6 %