



## TOSTADA DE CENTENO CON CREMA DE CACAHUETE Y PLÁTANO/BANANA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan de centeno (mercadona) (50 g)
- 15 gramos de crema de cacahuete
- 1 plátano o banana pequeño

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Tuesta tu pan y cuando esté listo añade la crema de cacahuete y el plátano a rodajas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (126 g)	% DDR
ENERGÍA	225 kcal	284 kcal	14 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	19 %
H. CARBONO	25 g	32 g	12 %
AZÚCARES	10 g	12 g	14 %
GRASA	9 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	6 g	25 %
SODIO	38 mg	48 mg	2 %