



TOSTADA DE HUMMUS Y AGUACATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan de trigo espelta 100% Mercadona
- 1 cucharada de hummus de garbanzos
- 1/4 de aguacate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º tuesta tu pan, añade el hummus y encima el aguacate cortado a tiras

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [99 g]	% DDR
ENERGÍA	241 kcal	237 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	14 %
H. CARBONO	27 g	27 g	10 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	11 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	4 g	15 %
SODIO	268 mg	264 mg	11 %