



## SÁNDWICH DE ATÚN, QUESO Y AGUACATE

 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 rebanadas de tomate maduro
- 1 cucharada de queso crema untable (10 g)
- 1 lata pequeña de atún [ en agua ]
- 1/8 aguacate Mediano hecho puré
- 2 Rebanadas de pan de espelta 100% Mercadona (80 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar el pan con el queso y añadir el aguacate y el Atún
- 2º Poner el tomate y cerrar con la otra rebanada de pan.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (311 g)	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	453 kcal	23 %
PROTEÍNA	12 g	36 g	72 %
H. CARBONO	14 g	42 g	16 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	14 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	259 mg	805 mg	34 %