Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

SÁNDWICH DE HUMMUS, PEPINO Y TOMATE

1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de hummus de garbanzos
- 40 gramos de pepino, crudo
- 40 gramos de tomate maduro, crudo
- 60gr de pan integra o 2 rebanasd e pan integral
- 15 gramos de aceite de oliva, virgen

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º x

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (185 g)	% DDR
ENERGÍA	211 kcal	390 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	15 %
H. CARBONO	18 g	34 g	13 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	13 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	19 %
SODIO	217 mg	401 mg	17 %