



## SÁNDWICH CREMA DE CACAHUETE Y PLÁTANO

 10 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 panecillo pequeño de pan integral, de barra [35 g]
- 1/2 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [10 g]
- 1 unidad mediana de plátano, crudo [150 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abrir el panecillo.
- 2º Untar la crema de cacahuete.
- 3º Colocar el plátano cortado en finas rodajas sobre la crema de cacahuete.
- 4º Listo para disfrutar!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [137 g]	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	163 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	9 %
H. CARBONO	18 g	25 g	10 %
AZÚCARES	9 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	15 %
SODIO	142 mg	194 mg	8 %