Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

SÁNDWICH DE TORTILLA FRANCESA Y AGUACATE

15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 Rebanadas de pan integral 100% Mercadona (80 g)
- Tortilla de 2 huevos y 2 claras
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo (48 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hacer la tortilla francesa
2º Se puede añadir canónigos y meter en el pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (252 g)	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	359 kcal	18 %
PROTEÍNA	9 g	23 g	47 %
H. CARBONO	13 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	249 mg	627 mg	26 %