



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	151 kcal	381 kcal	19 %
PROTEÍNA	9 g	23 g	46 %
H. CARBONO	13 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	6 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	248 mg	623 mg	26 %