

TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y TOMATE

Puedes usar medio aguacate pequeño o mediano, ya que uno entero será mucho para la tostada. Lo mismo con el tomate.

🕒 5 minutos
🍴 0.6 porción

INGREDIENTES

- 1 panecillo mediano de pan integral, de barra (60 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 40 gramos de aguacate, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º El método de preparación no requiere mucha explicación. Es una tostada de toda la vida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (275 g)	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	375 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	21 %
H. CARBONO	17 g	47 g	18 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	5 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	39 %
SODIO	251 mg	691 mg	29 %