

TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON ACEITE DE OLIVA Y TOMATE

Puedes usar medio tomate pequeño o mediano (en rodajas, restregado...), ya que uno entero será mucho para la tostada.

 5 minutos 0.7 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)

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 (195 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	261 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	18 %
H. CARBONO	22 g	42 g	16 %
AZÚCARES	3 g	6 g	6 %
GRASA	2 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	7 g	29 %
SODIO	325 mg	633 mg	26 %