

TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON ACEITE DE OLIVA, REQUESÓN Y TOMATE

 5 minutos 0.7 porción

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

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]
- 1 loncha de requesón: Mató [50 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 [245 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	315 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	29 %
H. CARBONO	16 g	40 g	16 %
AZÚCARES	3 g	7 g	7 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
SODIO	252 mg	617 mg	26 %