

TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON HUMMUS

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 panecillo mediano de pan integral, de barra [60 g]
- 2 cucharadas de hummus [30 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 [90 g]	% DDR
ENERGÍA	218 kcal	196 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	16 %
H. CARBONO	34 g	31 g	12 %
AZÚCARES	2 g	1 g	2 %
GRASA	4 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	6 g	24 %
SODIO	593 mg	534 mg	22 %