

TOSTADA ESPELTA CON ATÚN Y TOMATE

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan de molde integral (42 g)
- 40 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º -

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	5 %
PROTEÍNA	9 g	18 %
H. CARBONO	12 g	5 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 %
SODIO	233 mg	10 %