



Desayuno clásico

Raciones y nutrición

154 kcal / ración de las cuales:

● HIDRATOS	57%	22 gr.	88 Kcal
● GRASAS	23%	4 gr.	36 Kcal
● PROTEÍNAS	20%	7 gr.	28 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

NESCAFÉ/ EKO, bebida vegetal (de soja, avena...), 1 rebanada de pan de centeno, crema untable de tofu, tomate y pepino en rodajas.

CONSEJO NUTRICIONAL

Un desayuno completo y equilibrado, nutritivo y con fuente de fibra.

INGREDIENTES

- 3 g de NESCAFÉ/ EKO
- 150 ml de bebida vegetal (de soja, avena...)
- 1 rebanada de pan de centeno (40 g)
- 20 g de crema untable de tofu
- 30 g de tomate en rodajas
- 20 g de pepino en rodajas
- 10 g de almendras tostadas picadas