

**TOSTADA DE REQUESON** 1 porción**INGREDIENTES**

- 4 piezas de tostada de maíz horneada [40 g]
- 7 cucharadas de requesón promedio [84 g]
- 2 piezas de jitomate guaje o saladet [130 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Unta el requesón en las 4 tostadas horneadas
- 2º rebanada el jitomate en rodajas y colócalo encima de las tostadas, puedes agregar salsa si lo deseas o aguacate.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [248 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	312 kcal	16 %
GRASA	5 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	8 mg	21 mg	7 %
SODIO	129 mg	320 mg	13 %
H. CARBONO	16 g	38 g	13 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	–