Tostada con mermelada de todas las frutas y rebanadas de mango

Source: Fuente: Kickstart Vegano

¡Otro bocadillo rápido y fácil! La información nutricional varía con la cantidad consumida. ¡Disfruta hasta quedar satisfecho(a)!

About the Recipe

605 Calories · 12 g Protein · 11 g Fiber
Breakfast
Nut-free

NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten si se utiliza un pan sin gluten.

Ingredients

Makes Servings

- al gusto pan integral
- al gusto mermelada
- al gusto mango

Directions

1. Tostar el pan. Mientras se tuesta el pan, cortar el mango en rebanadas finas.
2. Untar una ligera capa de mermelada en cada rebanada de pan tostado. Colocar las rebanadas de mango por encima.

Nutrition Facts

Por porción:

Calorías: 605

Grasas: 4 g

- **Grasas saturadas:** 0.8 g
- **Calorías provenientes de grasas:** 6%

Colesterol: 0 mg

Proteínas: 12 g

Carbohidratos: 136 g

Azúcar: 88 g

Fibra: 11 g

Sodio: 357 mg

Calcio: 169 mg

Hierro: 3 mg

Vitamina C: 129 mg

Betacaroteno: 2,184 mcg

Vitamina E: 5 mg