

Ejemplos de desayunos saludables

1

- Café ó Té con 1 taza de leche descremada
- 2 rodajas de pan de molde sin sal
- 1 cda sopera de dulce sin agregado de azúcar
- 1 trozo de queso magro sin sal (30 grs aprox.)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 288 kcal

Proteínas 15,2 grs

Colesterol 17 mg

HdeC 35 grs

Grasas 3,5 grs

Fibra 3,5 grs



pan integral