

# 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.&nbsp; &nbsp;

## 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