Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Desayuno completo con mollete

1 ración · 826 kcal

Ingredientes

- **1** mollete antequerano
- **1** tomate mar azul en rodajas
- **100gr** de jamón ibérico
- **1** zumo de naranja natural
- **1** café Starbucks
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	**40 g**
Grasas	**45 g**
Hidratos	**66 g**
Fibra	**4,6 g**

Elaboración

1. Tostar el mollete
2. Poner un poco de aove
3. Acompañarlo de tomate y jamón con un buen zafe y zumo de naranja natural

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya