



PANE CON AVOCADO - PHILADELPHIA E PROSCIUTTO

 1 porzione

INGREDIENTI

- 32 grammi di gallette di riso integrale 1 porzione di pane di segale (50 g) 1 porzione di pane integrale (50 g) 32 grammi di fette wasa integrali
- 20 grammi di avocado
- 20 grammi di philadelphia alla greca o protein
- 30 grammi di fesa di tacchino/pollo [o altro affettato magro tra: prosciutto cotto/crudo sgrassato, bresaola, speck sgrassato] 2 fette sottili di salmone, affumicato (20 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tosta la fetta di pane integrale. Mentre il pane si tosta, schiaccia l'avocado in una ciotola e condiscilo con sale, pepe e, se desideri, un po' di succo di limone per un tocco di freschezza. Una volta che il pane è tostato, spalma uniformemente il Philadelphia sulla fetta di pane. Aggiungi l'avocado schiacciato sopra il Philadelphia. Aggiungi l'affettato magro (sgrassato) a scelta o del salmone affumicato. Se vuoi, puoi guarnire con un pizzico di pepe nero o altre erbe aromatiche a piacere.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (106 g)	% AR
ENERGIA	208 kcal	220 kcal	11 %
PROTEINE	11 g	11 g	23 %
CARBOIDRATI	24 g	26 g	10 %
ZUCCHERI	2 g	2 g	2 %
LIPIDI	7 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	4 g	15 %
SODIO	291 mg	308 mg	13 %