

SÁNDWICH DE CHIPOTLE

 10 minutos 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan blanco [27 g]
- 2 cucharaditas de mayonesa [10 g]
- 1 rebanada delgada de jamón bajo en sodio [18 g]
- 1 porción de queso manchego rebanado [25 g]
- 1/4 porción de jitomate [30 g]
- 1/2 PORCIÓN de CHIPOTLE EN ADOBO [25 g]
- 1/2 guarnición de lechuga, cruda [18 g] (1 HOJA SOLAMENTE DE LECHUGA)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca la mayonesa en un recipiente y agrégale el adobo de chipotle. Revuelve hasta integrar. Reserva. Unta las rebanadas de pan con un poco de mayonesa con chipotle, luego una rebanada de queso, una hoja de lechuga, una rebanada de jamón. Cubre con el otro pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	218 kcal	11 %
GRASA	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 %
COLESTEROL	28 mg	9 %
SODIO	442 mg	18 %
H. CARBONO	14 g	5 %
AZÚCARES	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	—