

## MINI SÁNDWICH DE HUEVO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 piezas de huevo cocido (100 g)
- 1 rebanada de queso mozzarella reducido en grasa (28 g)
- 1/2 porción de jitomate (60 g)
- 3/4 taza de lechuga (1 hoja pequeña de lechuga)
- 1/2 cucharadita de mayonesa (3 g)
- 1/2 rebanada de jamón de pavo (11 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º cortar a la mitad el huevo cocido. A una mitad integrar uno por uno los ingredientes en forma de sándwich o de hamburguesa (ver vide ejemplo) empezar con un cuadrito de queso mozzarella o manchego, seguir con una rebanada de jitomate, lechuga, un pequeño chorrito de mayonesa, jamón de pavo, y terminar con la otra mitad del huevo cocido simulandola tapa. Espolvorear poquita chía al final.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (219 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	253 kcal	13 %
GRASA	7 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	184 mg	403 mg	134 %
SODIO	183 mg	401 mg	17 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	–