



SANDWICH DE PECHUGA DE POLLO

 1 porcion

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pechuga de pollo ahumada (42 g)
- 2 rebanadas de pan cero cero bimbo (55 g)
- 1 porción de queso panela lala light (30 g)
- 1 taza de espinaca cruda picada (60 g)
- 1/2 porción de jitomate (60 g) (rodajas)
- 1 cucharadita de mayonesa (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Unta con la cantidad de mayonesa recomendada tus dos rebanadas de pan, añade todos los ingredientes, y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCION [243 g]	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	265 kcal	13 %
GRASA	4 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	11 mg	26 mg	9 %
SODIO	342 mg	830 mg	35 %
H. CARBONO	13 g	31 g	10 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	—