

**BAGUETTE INTEGRAL**

Baguette relleno de frijol, jamón y verdura

 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 pieza de baguette [96 g]
- 1/2 porción de jitomate [60 g]
- 1.5 tazas de lechuga [71 g]
- 1 porción de queso oaxaca lala light [30 g]
- 1/4 taza de frijoles refritos [55 g]
- 4 rebanadas de jamón de pavo [84 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el baguette con un cuchillo por la mitad
- 2º Agregar los frijoles cocidos en la base y agregar condimentos sobre esta capa
- 3º Agregar las verduras
- 4º Añadir el jamón cocido

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [389 g]	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	544 kcal	27 %
GRASA	4 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	12 mg	47 mg	16 %
SODIO	397 mg	1548 mg	64 %
H. CARBONO	16 g	63 g	21 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	10 g	37 g	—