

**SANDWICH SAN RAFAEL** 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 1 porción de queso oaxaca (30 g)
- 30 gramos de aguacate, crudo
- 1 salchicha de salchicha de pavo (63 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la salchicha por el medio y después a la mitad
- 2º Untar el aguacate sobre el pan
- 3º Deshebrar el queso Oaxaca
- 4º Añadir la salchicha y el queso al pan
- 5º Cerrar el sandwich con el otro pan
- 6º Calentar en sartén (opcional)
- 7º Aplastar y comer

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (173 g)	% DDR
ENERGÍA	216 kcal	373 kcal	19 %
GRASA	11 g	20 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
COLESTEROL	15 mg	26 mg	9 %
SODIO	459 mg	794 mg	33 %
H. CARBONO	17 g	29 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	12 g	21 g	—