

**SANDWICH DE PAVO Y QUESO CREMA** 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 4 rebanadas de jamón de pavo [84 g]
- 2 rebanadas de pan integral [50 g]
- 1.5 cucharadas de queso crema [20 g]
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 1/2 unidad mediana de manzana, con piel, cruda [90 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y desinfectar la lechuga o comprar ya limpia
- 2º Cortar la manzana en rebanadas delgadas
- 3º Untar el queso crema en ambos panes
- 4º Agregar el pavo, manzana y ensalada a un pan y cubrir con el otro pan
- 5º Aplastar y comer

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [260 g]	% DDR
ENERGÍA	137 kcal	355 kcal	18 %
GRASA	5 g	13 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
COLESTEROL	26 mg	69 mg	23 %
SODIO	462 mg	1200 mg	50 %
H. CARBONO	13 g	34 g	11 %
AZÚCARES	3 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	9 g	23 g	—