



SÁNDWICH DE SALMÓN CON QUESO Y AGUACATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 80 gramos de salmón, ahumado
- 1 porción de queso oaxaca lala light [30 g] o 1 porción de queso panela lala light [30 g]
- 2 rebanadas de pan integral [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar el pan con el queso y añadir el aguacate y el salmón.
- 2º Poner el tomate y cerrar con la otra rebanada de pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [231 g]	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	337 kcal	17 %
GRASA	5 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	12 mg	28 mg	9 %
SODIO	744 mg	1721 mg	72 %
H. CARBONO	12 g	29 g	10 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	13 g	31 g	—