



SÁNDWICH CLÁSICO

Recetas nutritivas en pocos pasos...

5 minutos

5 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral [50 g]
- 1 cucharadita de mayonesa [5 g] o 1/3 piezas de aguacate hass [58 g]
- 1 rebanada de queso manchego [25 g] o 1 porción de queso panela [40 g]
- 2 rebanadas de jamón de pavo [42 g]
- 1 rebanada de cebolla morada [116 g]
- 1 rebanada de jitomate [120 g]
- 1.5 rebanada de lechuga [71 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar mayonesa sobre el pan.
- 2º Agregar los demás ingredientes [queso manchego, jamon de pavo, cebolla morada, jitomate y lechuga] sobre el pan.
- 3º Servir en un plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [453 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	383 kcal	19 %
GRASA	3 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	7 mg	30 mg	10 %
SODIO	160 mg	726 mg	30 %
H. CARBONO	10 g	43 g	14 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	26 %
PROTEÍNA	5 g	22 g	—