

**HOTDOG SANO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g] o 1/2 unidad de pepino, pelado, rebanado [62 g]
- 1 pieza de jitomate bola [123 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 taza de germen de alfalfa cruda [33 g]
- 1 pieza de aguacate hass [176 g]
- 1 cucharadita de mostaza dijón [5 g]
- 1 pieza de media noche [44 g]
- 1 salchicha de salchicha de pavo [63 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Freimos sin aceite o con muy poco aceite la salchicha de pavo y reservamos, después puedes calentar los champiñones unos segundos y reservar.
- 2º Pica en pequeños trozos el tomate y la cebolla
- 3º prepara el guacamole solo con agua.
- 4º calentamos el pan unos segundos en microondas o si prefieres hacerlo a baño maría.
- 5º Empezamos a armar nuestro hotdog saludable, unta guacamole en el pan caliente [en vez de mayonesa], después coloca la salchicha sobre el pan y añade las verduras, el alfalfa, los champiñones y la mostaza dijón. y LISTO.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [585 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	454 kcal	23 %
GRASA	5 g	27 g	42 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	145 mg	846 mg	35 %
H. CARBONO	7 g	42 g	14 %
AZÚCARES	2 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
PROTEÍNA	3 g	19 g	—