



SÁNDWICH DE HUEVO CON JAMÓN Y QUESO

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 2 unidades medianas de huevo entero (100 g)
- 1 rebanada de jamón de pavo (21 g)
- 1 porción de queso mozzarella (35 g) o 1 porción de queso manchego (25 g) o 1.5 rebanadas de queso tipo americano (27 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar el huevo en la cucharada de aceite de oliva
- 2º antes que se termine de cocinar el huevo, agregar el queso para que se derrita
- 3º Colocar el huevo cocinado con el queso sobre una rebanada de pan
- 4º agregar la rebanada de jamón de pavo
- 5º cerrar con la otra rebanada de pan
- 6º [Opcional]: adicionar verdura al gusto como jitomate, lechuga, cebolla o pepino unicamente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (205 g)	% DDR
ENERGÍA	224 kcal	459 kcal	23 %
GRASA	13 g	27 g	42 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
COLESTEROL	210 mg	430 mg	143 %
SODIO	410 mg	841 mg	35 %
H. CARBONO	13 g	27 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	14 g	28 g	—