



SANDWICH CAPRESE

 5 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de molde integral (70 gr)
- 1 tomate mediano (80-100 gr)
- Albahaca fresca al gusto [o rúcula en su lugar]
- 1/2 Bola de mozzarella (63 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner el pan en un plato y rociar c/ el aceite de oliva
- 2º Cortar el tomate en rodajas finas y poner encima del pan. Salpimentar al gusto.
- 3º Cortar 1/3 de la bola de mozzarella y poner sobre el tomate. Opcional: añadirle un poco de orégano o hierbas provenzales.
- 4º Añadir la albahaca fresca por encima y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [224 g]	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	296 kcal	15 %
GRASA	5 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	338 mg	757 mg	32 %
H. CARBONO	15 g	33 g	11 %
AZÚCARES	2 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	—