

**PANINO DE CECINA** 1.5 Unidades**INGREDIENTES**

- 1/2 pieza de pan baguette [96 g]
- 1/4 pieza de pimiento verde crudo chico [19 g] o 1/4 porción de jitomate [30 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1/4 unidad mediana de pepino, crudo [50 g]
- 1/2 taza de lechuga [24 g]
- 4 porciones de cecina [100 g] cruda
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la cecina con el aceite de oliva. Cortar en tiras y saltearlo con chile pimiento y cebolla. Agregar lechuga al gusto y acomodar en el pan al pan, agregar rodajas de pepino encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [199 g]	% DDR
ENERGÍA	161 kcal	320 kcal	16 %
GRASA	5 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	23 mg	47 mg	16 %
SODIO	544 mg	1082 mg	45 %
H. CARBONO	18 g	35 g	12 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	22 g	—