



SANDWICH EN PAN DE ZANAHORIA

Pan sin tacc

 15 minutos 40 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 120 gramos de premezcla (Dimax)
- 1 porción de zanahoria cocinada (199 g)
- 1 sobre de levadura en polvo (8 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 100 gramos de queso cremoso
- 1 rebanada delgada de jamón cocido (21 g)
- 30 gramos de palta, pulpa, fresca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para el pan colocar todos los ingredientes menos el agua, ir incorporándola de a poco hasta formar una masa homogénea. Dejar reposar 15 minutos en un lugar cálido.
- 2º Armar con las manos la forma de pan redondo (tipo de hamburguesas) y llevar a horno hasta que estén dorados. Se pueden pintar con huevo para lograr un mejor color.
- 3º Se pueden congelar una vez fríos y utilizar para hamburguesas, otros sándwiches o en desayunos y meriendas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (244 g)	% DDR
ENERGÍA	219 kcal	535 kcal	27 %
GRASA	10 g	26 g	39 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	4 mg	9 mg	3 %
SODIO	565 mg	1381 mg	58 %
H. CARBONO	25 g	61 g	20 %
AZÚCARES	3 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	-