



SÁNDWICH DE CARNE

 10 minutos 0.7 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de carne de ternera
- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 1 Porción de queso mozzarella bajo en grasa (La Holandesa) (30 g)  1 Porción de queso mozzarella bajo en grasa (La Holandesa) (30 g)
- 1/4 unidad mediana de pimiento verde, crudo (31 g)
- 1/4 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (53 g)
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada (58 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar y saltear vegetales en sartén
- 2º Cortar y cocinar la carne con aceite de oliva
- 3º Añadir queso mozzarella a la mezcla

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (395 g)	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	552 kcal	28 %
GRASA	6 g	23 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	28 %
COLESTEROL	24 mg	96 mg	32 %
SODIO	176 mg	694 mg	29 %
H. CARBONO	13 g	51 g	17 %
AZÚCARES	1 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	-