

SANDWICH PROTEICO

Ideal para desayunos/meriendas. También buena opción para llevar como vianda. 29 gr de proteínas

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 1 unidad de huevo de gallina (50 g)
- 2 cucharadas soperas de queso untable (finlandia balance) (60 g)
- 40 gramos de queso cremoso
- 1 pieza de clara de huevo (33 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Realizar la cocción del huevo y la clara. Armar el sandwich untando el queso untable en el pan, agregar el huevo y la clara cocidos, el queso cremoso. Llevar a tostar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (231 g)	% DDR
ENERGÍA	184 kcal	425 kcal	21 %
GRASA	9 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	87 mg	201 mg	67 %
SODIO	212 mg	489 mg	20 %
H. CARBONO	13 g	31 g	10 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	29 g	-