



SANDWICH DE PAVO, HUEVO Y QUESO CON PAN ESPELTA 100%

Una opción saludable para comidas rápidas en el trabajo y/o almuerzos/meriendas en deportistas

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Rebanadas de pan de molde Espelta 100% - Hacendado [55 g]
- 3 Lonchas de pechuga Pavo cocida 92% - Hacendado [75 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 guarnición de lechuga [35 g]
- 1 Loncha de queso Havarti Light [Mercadona] [25 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dos rebanadas de pan espelta 100%, puedes tostarlas para que quede más crujiente, o dejarlo tierno como está en la bolsa.
- 2º En las rebanadas ponemos el tomate en rodajas finas y lo sazonamos con aceite y sal. Añadimos el pavo, el queso y la lechuga entera o cortada en juliana muy finita y aliñada también con aceite y sal.
- 3º Por último, añade el huevo en el formato que mas te guste: a la plancha, escalfado o cocido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [301 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 138 kcal | 417 kcal | 21 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 34 g | 69 % |
| H. CARBONO | 10 g | 29 g | 11 % |
| AZÚCARES | 2 g | 6 g | 7 % |
| GRASA | 6 g | 17 g | 25 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 5 g | 26 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 5 g | 19 % |
| SODIO | 60 mg | 180 mg | 7 % |