



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 %