

SANDWICH DE SALMÓN AHUMADO Y QUESO BLANCO

1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de salmón, ahumado
- 2 rebanadas de PAN INTEGRAL
- 2 cdas de queso ricota (ricotta) (40 g) o queso mozzarella (bajo grasa) (30 g) o 3 cucharadas de queso cottage (Consum) (60 g)
- 30 gramos de rúcula o 30 gramos de canónigos
- OPCIONAL: 10 gramos de pepinillos, en vinagre, en conserva o 1 cda de alcaparras conserva (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar [opcional] el pan, untar o poner el queso sobre el pan luego la rúcula y el salmón ahumado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (193 g)	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	277 kcal	14 %
PROTEÍNA	14 g	26 g	52 %
H. CARBONO	11 g	21 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	14 %
SODIO	740 mg	1430 mg	60 %