



SÁNDWICH ALTO EN PROTEÍNA

 10 minutos 20 minutos 3 porciones

INGREDIENTES

- 30 gramos de cebolla blanca rebanada
- 5 piezas de aceituna negra sin hueso (25 g)
- 25 gramos de cacahuete tostado
- 15 gramos de almendra
- 240 gramos de atún en agua drenado
- 45 gramos de requesón promedio 45 gramos de queso ricotta los portales®
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta negra molida (2 g)
- 6 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero (168 g) 6 Rebanadas de pan de caja integral (162 g) 6 Rebanadas de pan de caja low carb (353 g)
- 50 gramos de berro crudo
- 50 gramos de col rizada o kale 50 gramos de espinaca cruda picada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (239 g)	% DDR
ENERGÍA	189 kcal	450 kcal	22 %
GRASA	10 g	24 g	37 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
COLESTEROL	37 mg	89 mg	30 %
SODIO	674 mg	1608 mg	67 %
H. CARBONO	10 g	24 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	34 %
PROTEÍNA	15 g	36 g	-