



## SANDWICH DE VERDURAS

 5 minutos

 30 minutos

 4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 pieza de pimiento rojo crudo chico [75 g]
- 100 gramos de zanahoria picada cruda
- 2 piezas de calabacita alargada cruda [222 g]
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena [1 g]
- 8 Rebanadas de pan de caja integral [216 g] ○ 8 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero [224 g] ○ 8 Piezas de pan tostado Bimbo® cero cero [120 g] ○ 8 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado [272 g] ○ 8 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado con sésamo [272 g] ○ 8 Rebanadas de pan de caja integral bajo en grasa [216 g] ○ 8 Rebanadas de pan de caja con suero de leche [216 g]
- 8 cucharaditas de mostaza dijón [40 g]
- 1 pieza de aguacate hass [176 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [199 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	233 kcal	12 %
GRASA	5 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	227 mg	452 mg	19 %
H. CARBONO	16 g	32 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	–