



SÁNDWICH DE PEPINO Y AGUACATE CON CREMA DE QUESO

 15 minutos 15 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 60 gramos de pimiento verde crudo chico
- 0.28 Frascos de yogurt natural (41 g) ○ 0.28 Tarros de yogur griego TM6 (42 g) ○ 42 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 42 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ○ 0.28 Piezas de yoghurt griego natural oikos® (42 g) ○ 0.14 Tazas de yoghurt activia® natural sin azúcar (32 g)
- 2 porciones de queso fresco de cabra (60 g)
- 30 gramos de rábano crudo rebanado
- 1/4 cucharadita de ralladura de limón (1 g)
- 1/4 cucharadita de sal (2 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 2 Rebanadas de pan de caja integral (54 g) ○ 2 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero (56 g) ○ 2 Piezas de pan tostado Bimbo® cero cero (30 g) ○ 2 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado (68 g) ○ 2 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado con sésamo (68 g) ○ 2 Rebanadas de pan de caja integral bajo en grasa (54 g) ○ 2 Rebanadas de pan de caja con suero de leche (54 g) ○ 2 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero sin harina (56 g) ○ 2 Rebanadas de pan tipo Ezequiel (68 g) ○ 2 Piezas de pan de granos enteros Oroweat Thins multigrano® (85 g)
- 1/2 pieza de aguacate hass (88 g)
- 50 gramos de pepino con cáscara rebanado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [196 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	194 kcal	10 %
GRASA	4 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	5 mg	9 mg	3 %
SODIO	202 mg	395 mg	16 %
H. CARBONO	11 g	22 g	7 %
AZÚCARES	0 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	–