



SÁNDWICH DE ENSALADA DE HUEVO

 15 minutos 30 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 8 piezas de huevo entero fresco [400 g]
- 150 gramos de cebollita de cambray en cuartos ○ 100 gramos de cebolla blanca rebanada
- 5 cucharaditas de mayonesa [25 g] ○ 5 Cucharaditas de mayonesa higienizada [25 g] ○ 5 Cucharaditas de mayonesa light [25 g]
- 1 cucharadita de mostaza diujón [5 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta molida [1 g]
- 1/4 cucharadita de pimentón [1 g]
- 1 cucharadita de cebollín [1 g]
- 10 Rebanadas de pan de caja integral [270 g] ○ 10 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero [280 g] ○ 10 Piezas de pan tostado Bimbo® cero cero [150 g] ○ 10 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado [340 g] ○ 10 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado con sésamo [340 g] ○ 10 Rebanadas de pan de caja integral bajo en grasa [270 g] ○ 10 Rebanadas de pan de caja con suero de leche [270 g] ○ 10 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero sin harina [280 g] ○ 10 Rebanadas de pan tipo Ezequiel [340 g] ○ 10 Piezas de pan de granos enteros Oroweat Thins multigrano® [425 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Utilizar la cantidad de agua que indica la receta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [81 g]	% DDR
ENERGÍA	173 kcal	140 kcal	7 %
GRASA	7 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	191 mg	155 mg	52 %
SODIO	343 mg	278 mg	12 %
H. CARBONO	18 g	14 g	5 %
AZÚCARES	1 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	10 g	8 g	–