



PASTEL DE VERDURAS CON HUEVO Y QUESO

 5 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 4 Rebanadas de pan de caja integral (108 g) ○ 4 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero (112 g) ○ 4 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado (136 g) ○ 4 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado con sésamo (136 g) ○ 4 Rebanadas de pan de caja integral bajo en grasa (108 g) ○ 4 Rebanadas de pan de caja con suero de leche (108 g) ○ 4 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero sin harina (112 g) ○ 4 Rebanadas de pan tipo Ezequiel (136 g) ○ 3 porciones de hogaza exprés (109 g)
- 80 gramos de cebolla blanca rebanada
- 80 gramos de calabacita alargada cruda
- 80 gramos de pimienta roja cruda chico
- 80 gramos de pechuga de pavo premium zwan® ○ 80 gramos de pechuga de pavo premium bienestar zwan® ○ 60 gramos de pechuga de pavo ○ 2.5 Rebanadas de pechuga de pavo Kirkland® (75 g)
- 4 piezas de huevo entero fresco (200 g)
- 4 porciones de queso mozzarella (140 g)
- 1/4 cucharadita de sal (2 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta (1 g)
- 1 cucharadita de cebollín (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [188 g]	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	275 kcal	14 %
GRASA	7 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	116 mg	217 mg	72 %
SODIO	328 mg	616 mg	26 %
H. CARBONO	10 g	18 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	11 g	20 g	–