



REGENBOGEN-SANDWICH

 20 minutos 40 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de betabel crudo
- 100 gramos de col morada cruda picada
- 100 gramos de jitomate cherry
- 100 gramos de pimienta amarillo crudo chico
- 100 gramos de aguacate hass
- 150 gramos de zanahoria picada cruda
- 100 gramos de lechuga
- 70 gramos de mayonesa light
- 50 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 50 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 50 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 50 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ○ 50 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 50 gramos de leche descremada
- 25 gramos de mostaza
- 25 gramos de vinagre
- 15 gramos de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de paprika (1 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 3/4 cucharadita de pimienta negra en polvo (2 g)
- 200 gramos de queso cottage
- 10 gramos de jugo de limón
- 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 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero sin harina (224 g) ○ 8 Rebanadas de pan tipo Ezequiel (272 g) ○ 8 Piezas de pan de granos enteros Oroweat Thins multigrano® (340 g) ○ 6 porciones de hogaza exprés (217 g) ○ 4 porciones de pan integral (280 g)
- 1/2 taza de germen de alfalfa cruda (17 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [176 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	175 kcal	9 %
GRASA	4 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	16 mg	28 mg	9 %
SODIO	247 mg	434 mg	18 %
H. CARBONO	12 g	20 g	7 %
AZÚCARES	0 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	–