



## BOCADILLO DE SALMÓN MARINADO CON BROTES DE ESPINACAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de salmón, marinado
- 80 gramos de pan integral espelta o sarraceno
- 40 gramos de espinaca, cruda
- 2 cucharadas de queso cotagge
- 1 unidad mediana de aguacate [190 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, escalfado [65 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Preparar el bocadillo con las hojas de espinaca y el salmón por encima.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [496 g]	% DDR
ENERGÍA	147 kcal	730 kcal	37 %
PROTEÍNA	9 g	46 g	92 %
H. CARBONO	9 g	46 g	18 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	8 g	40 g	57 %
GRASAS SATURADAS	2 g	12 g	58 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	450 mg	2231 mg	93 %