Jesus Apellaniz Zubiri
Técnico Superior en Dietética

SANDWICH CUBANO (MIXTO CON HUEVO)

1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de sándiwch de pan blanco, de molde, tostado (66 g)
- 2 lonchas de jamón cocido, extra (60 g)
- 1 unidad de queso en lonchas, para fundir (19 g)
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, frito (35 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Tostar el pan, freír el huevo y reservar. Montar el jamón cocido y el queso, poner el huevo dentro

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (180 g)	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	344 kcal	17 %
PROTEÍNA	13 g	24 g	48 %
H. CARBONO	17 g	31 g	12 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	688 mg	1238 mg	52 %