

BOCADILLO INTEGRAL CON FIAMBRE DE PAVO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 panecillo mediano de pan integral, de barra [60 g]
- 1 Ración de pechuga de pavo Frial [94% pavo] [50 g], opuede ser de otra marca con un porcentaje similar de carne.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar de dos mitades la ración de pan integral y añadir la cantidad de fiambre de pavo indicada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (110 g)	% DDR
ENERGÍA	182 kcal	200 kcal	10 %
PROTEÍNA	14 g	15 g	31 %
H. CARBONO	25 g	27 g	10 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	4 g	17 %
SODIO	382 mg	420 mg	18 %