

BOCADILLO INTEGRAL DE BRESAOLA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 panecillo mediano de pan integral, de barra (60 g)
- 30 gramos de bresaola

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar en pan en dos mitades, puedes usar otro formato de pan del mismo peso aproximado, como el pan de molde.
- 2º Añadir la bresaola encima de una de las dos mitades, cubrir con la otra mitad y consumir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (90 g)	% DDR
ENERGÍA	213 kcal	192 kcal	10 %
PROTEÍNA	17 g	15 g	30 %
H. CARBONO	30 g	27 g	10 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	4 g	17 %
SODIO	1000 mg	900 mg	38 %