

BOCADILLO DE FIAMBRE DE PAVO O POLLO, AGUACATE, MAYONESA, LECHUGA Y TOMATE.

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pan integral, de barra
- 75 gramos de pavo, fiambre
- 50 gramos de aguacate o 50 gramos de guacamole
- 1 cucharada sopera colmada de mayonesa, aceite s/e, comercial [25 g]
- 1 guarnición de lechuga [35 g]
- 50 gramos de tomate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla el fiambre de pavo o de pollo con mayonesa [puedes usar pechuga de pollo en tiras o desmenuzada], unta esta mezcla en el pan, añade rodajas de aguacate o unta el guacamole, tomate y lechuga. Cierra el bocadillo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [300 g]	% DDR
ENERGÍA	186 kcal	559 kcal	28 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	41 %
H. CARBONO	14 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	11 g	34 g	48 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	467 mg	1400 mg	58 %