

BOCADILLO DE CHORIZO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 panecillo mediano de pan blanco, de barra (60 g)
- 75 gramos de chorizo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el pan en dos mitades a modo bocadillo.
- 2º Añadir el chorizo en una de las mitades y tapar con la otra mitad del pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (135 g)	% DDR
ENERGÍA	287 kcal	387 kcal	19 %
PROTEÍNA	19 g	25 g	50 %
H. CARBONO	22 g	30 g	11 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	14 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	6 g	7 g	37 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	8 %
SODIO	878 mg	1185 mg	49 %