



## SANDWICH VEGETARIANO

10 minutos

1 porción

### INGREDIENTES

- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada [29 g]
- 1/4 taza de pimiento fresco [15 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharadita de hierbas finas [2 g]
- 1/2 pieza de manzana verde [93 g]
- 1/2 pieza de calabacita alargada cruda [56 g]
- 1 porción de queso panela [40 g]
- 2 rebanadas de pan de caja [54 g] o 2 rebanadas de pan de caja integral [50 g]
- 1/3 piezas de aguacate hass [58 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla y el pimiento morrón en trozos medianos.
- 2º Sofreír la cebolla y el pimiento con el aceite de oliva. Sazonar al gusto con hierbas finas.
- 3º Rebanar la manzana y la calabacita.
- 4º Asar la manzana, la calabacita y la panela en una parrilla o al sartén.
- 5º Calentar las rebanadas de pan blanco y untar con aguacate.
- 6º Montar los panes con todos los ingredientes.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (318 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	367 kcal	18 %
GRASA	5 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	95 mg	301 mg	13 %
H. CARBONO	15 g	48 g	16 %
AZÚCARES	3 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	—