



SÁNDWICH DE PECETO O CERDO, LECHUGA Y TOMATE

Ideal para traslados o comida rápida.

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral, con semillas opcional (casero o de panadería)
- 4 a 6 rodajas de pepino, crudo
- 2 hojas de lechuga mantecosa o criolla o morada, bien lavada y escurrida
- 3 ó 4 Rodajas de tomate, fresco, crudo
- 2 rodajas de peceto hervido
- 1 feta de queso Danbo Light (tipo La Serenísima)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para cocción del peceto ver receta "rodajas de peceto"
- 2º Armar el sandwich "para llevar", o trasladar los ingredientes en tappers cerrados herméticamente para evitar que palta se oxide. En caso de trasladarlo, debe cuidarse cadena de frío (reservar en heladera o trasladar con geles fríos en porta-viandas)
- 3º En reemplazo del peceto puede utilizarse solomillo de cerdo, desgrasado, hervido, asado o al horno con especias
- 4º Evitar agregar mayonesa/ketchup u otros aderezos. Acompañar con media palta cortada al medio en el momento y opcionalmente pisada y agregada a los panes, en caso de necesitar aumentar la palatabilidad del sandwich.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [364 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	428 kcal	21 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
COLESTEROL	23 mg	85 mg	28 %
SODIO	185 mg	675 mg	28 %
H. CARBONO	9 g	33 g	11 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	12 g	45 g	—