

## «BLT» ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

 5 minutes

 5 minutes

 1 portion

### INGREDIENTS

- 2 φέτες ψωμί γερμανικού τύπου ή λεπτές κομμένες από φούρνο ή μια τორτίγια (των 60gr περίπου)
- 30gr τυρί κρεμα ελαφρυ ή κατικι ή αλειφωτή ή μαγιονέζα light
- 2 φέτες γαλοπούλα ή παστράμι ή προσουτο φουαντρε ή οποιαδήποτε κοπή καλού κρέατος όσο γίνεται (ποιότητα εδώ) ακόμα και μπέικον αλλά από Sary ή γενικά κατω απο 16gr λιπος στα 100gr προϊόντος
- 30gr τυρί ελαφρυ κατω απο 16% λιπαρα

### COOKING METHOD

- 1º μπορείτε να το φρυγανίσετε , να βάλετε τομάτα ή ψητά λαχανικά ή να αλλάξετε τις πρωτεΐνες και να βάλε κοτόπουλο και αυγό για παραδειγμα ή ακόμα και φυτική πρωτεΐνη όπως ρεβυθοκεφτεδες ή χούμους

### NUTRITIONAL INFORMATION

|                              | PER 100 g | PER PORTION (200 g) | % DRI |
|------------------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGY                       | 225 kcal  | 451 kcal            | 23 %  |
| PROTEIN                      | 14 g      | 29 g                | 57 %  |
| CARBOHYDRATE                 | 23 g      | 45 g                | 17 %  |
| SUGARS                       | 4 g       | 8 g                 | 9 %   |
| FAT                          | 8 g       | 17 g                | 24 %  |
| FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED | 4 g       | 7 g                 | 37 %  |
| FIBER                        | 2 g       | 4 g                 | 14 %  |
| SODIUM                       | 614 mg    | 1231 mg             | 51 %  |