María Plaza
Técnico Superior en Dietética

SÁNDWICH VEGETAL CON MAYONESA RYN

Con atún y mayonesa

10 minutos
25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de molde integral (84 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro (40 g)
- 1 guarnición de lechuga, cruda (35 g)
- 3 unidades de espárrago blanco, en conserva (60 g)
- 1 cucharada de postre colmada de mayonesa, light, comercial (13 g)
- 50 gramos de tomate maduro, crudo
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 2 unidades pequeñas de pepinillos, en vinagre, en conserva (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º cocer un huevo y pelar
2º Coger las dos rebanadas de pan y rellenar con los ingredientes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (343 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	383 kcal	19 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	52 %
H. CARBONO	11 g	37 g	14 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	316 mg	1083 mg	45 %