

SÁNDWICH FUNDY O' CLOCK CON ENSALADA RYN

Un delicioso sándwich para que te sientas como en un restaurante

5 minutos
15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de molde integral (84 g)
- 1 unidad de queso en lonchas, para fundir (19 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, clara, cruda (28 g)
- 1 loncha de pavo, fiambre (30 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 guarnición de lechuga, cruda (35 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparamos la tortilla con un huevo y una clara (puedes comprarlas de bote en el supermercado si no quieres estropear un huevo).
- 2º Metemos todos los ingredientes en el pan y calentamos en una sartén hasta que se caliente y funda un poco el queso.
- 3º Una buena opción de queso es el havarti light, si no uno bajo en grasas
- 4º Acompáñalo de una ensalada al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (236 g)	% DDR
ENERGÍA	178 kcal	420 kcal	21 %
PROTEÍNA	10 g	24 g	48 %
H. CARBONO	14 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	9 g	21 g	31 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	26 %
SODIO	450 mg	1061 mg	44 %