María Plaza
Técnico Superior en Dietética

RECETA SÁNDWICH CUBANO RYN

10 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de molde integral (84 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 2 lonchas de jamón cocido, extra (60 g)
- 1 unidad de queso en lonchas, para fundir (19 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 5 unidades pequeñas de pepinillos, en vinagre, en conserva (15 g)
- 1 cucharada de postre de mostaza (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner el aceite en la sartén y añadir un hu7evo cuando este caliente
2º Poner la tapa en la sartén para que e haga bien, lo puedes hacer cocido si lo prefieres
3º Meter el huevo y lo demás ingredientes en el pan
4º Pasar por la plancha para derretir el queso
5º Si te gusta puedes añadir pepinillos y mostaza

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (246 g)	% DDR
ENERGÍA	180 kcal	443 kcal	22 %
PROTEÍNA	11 g	28 g	56 %
H. CARBONO	14 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	9 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	26 %
SODIO	648 mg	1593 mg	66 %