



BOCADILLO

Merienda cole

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 panecillo grande de pan blanco, de barra (90 g) o 1 panecillo grande de pan integral (90 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g) o 1 ración bocadillo de jamón cocido, extra (50 g) o 1 ración bocadillo de pavo, fiambre (50 g) o 1 ración individual de queso semicurado, genérico (50 g)
- Tomate en rodajas
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º El tomate se puede filetear o triturar para untar en el pan del bocadillo
- 2º Rellenar con el fiambre
- 3º Completar añadiendo 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (220 g)	% DDR
ENERGÍA	186 kcal	410 kcal	20 %
PROTEÍNA	9 g	20 g	40 %
H. CARBONO	20 g	44 g	17 %
AZÚCARES	2 g	3 g	4 %
GRASA	8 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	409 mg	900 mg	37 %