

**SANDWICH DE POLLO SIN PAN** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 porción de pechuga de pollo a la plancha
- 100 gramos de omelette de espinaca, champiñones y queso sin lactosa
- 1.5 cucharaditas de mantequilla (6 g)
- 20 gramos de queso de su preferencia [opcional]
- 1/2 unidad de tomate (38 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Corta el pollo a lo largo. preparandolo para ser las tapas de nuestro sandwich Sazone con sal y pimienta por ambos lados. Freír el pollo en la mantequilla en una sartén a fuego medio durante 5 minutos por cada lado. Retire el pollo del fuego y déjelo enfriar durante un minuto. Unte la mayonesa y mostaza en cada mitad.
- 2º coloque el omelette de espinacas en una "tapa" del sandwich, agregue el queso
- 3º agregue las dodajas de tomate
- 4º agregue salsa casera si gusta. cierre el sandwich y a disfrutar !

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (337 g)	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	413 kcal	21 %
GRASA	6 g	22 g	33 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	47 %
COLESTEROL	109 mg	368 mg	123 %
SODIO	95 mg	318 mg	13 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	16 g	52 g	—