



SÁNDWICH DE CANÓNIGO CON POLLO Y TORTILLA

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Porción de pechuga de pollo en lata [mercadona] [52 g]
- 1 ración individual de canónigos [90 g]
- 1 porción de huevo de tortilla, a la francesa [55 g]
- 2 Rebanadas de pan integral 100% Mercadona [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hacer la tortilla francesa y mezclar con el pollo antes de poner a la sartén con poco aceite.

2º Añadir al final los canónigos y meter en el pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [258 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	347 kcal	17 %
PROTEÍNA	12 g	32 g	63 %
H. CARBONO	13 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	327 mg	845 mg	35 %