

SÁNDWICH DE POLLO, AGUACATE Y TOMATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Porción de pechuga de pollo en lata [mercadona] [52 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1/2 unidad grande de tomate maduro, crudo [130 g]
- 2 Rebanadas de pan integral 100% Mercadona [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer una pasta con el pollo y el aguacate
- 2º Corta el tomate en rodajas y añadir todo al sándwich

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [313 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	49 %
H. CARBONO	12 g	37 g	14 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	235 mg	733 mg	31 %