



## SÁNDWICH CLASSIC

Recetas nutritivas en pocos pasos...

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral [50 g]
- 1 cucharadita de mayonesa [5 g] O LA CREMA DE YOGUR DEL MERCADONA
- 2 cucharadas de queso cottage [32 g]
- 1 rebanada de queso manchego [25 g]
- 2 rebanadas de jamón de pavo [42 g]
- 1 rebanada de cebolla morada [116 g]
- 1.5 rebanada de lechuga [71 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la verdura muy chiquitita y mezclar con la mayonesa
- 2º Agregar los demás ingredientes en el sandwich y si tienes tostadora de sandwich tostar un poco si no tostar un poco el pan antes
- 3º Servir en un plato.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [390 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 99 kcal   | 388 kcal            | 19 %  |
| PROTEÍNA          | 6 g       | 24 g                | 47 %  |
| H. CARBONO        | 10 g      | 41 g                | 16 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 2 g                 | 3 %   |
| GRASA             | 4 g       | 15 g                | 21 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 0 g                 | 2 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 6 g                 | 23 %  |
| SODIO             | 205 mg    | 802 mg              | 33 %  |