

PAN INTEGRAL CON POLLO RELLENO Y TOMATE NATURAL

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan integral 100% Mercadona [40 g]
- 2 lonchas de pollo relleno [Mercadona] [38 g]
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar un poco el pan y poner los ingredientes,

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (118 g)	% DDR
ENERGÍA	167 kcal	197 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	11 g	21 %
H. CARBONO	15 g	18 g	7 %
AZÚCARES	2 g	2 g	3 %
GRASA	7 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	182 mg	214 mg	9 %