



## SÁNDWICH DE SALMÓN AHUMADO Y QUESO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 40 gramos de salmón, ahumado
- 2 rebanadas de PAN INTEGRAL
- 2 cdas de queso ricota [ricotta] [40 g]  3 cucharadas de queso cottage [Consum] [60 g]  queso mozzarella [bajo grasa] [30 g]
- 30 gramos de rúcula  30 gramos de canónigos
- 1 cda de alcaparras conserva [10 g]  OPCIONAL: 10 gramos de pepinillos, en vinagre, en conserva

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Tostar [opcional] el pan, untar o poner el queso sobre el pan luego la rúcula y el salmón ahumado.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [173 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	244 kcal	12 %
PROTEÍNA	12 g	21 g	43 %
H. CARBONO	12 g	21 g	8 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	14 %
SODIO	648 mg	1122 mg	47 %