

**MONTADITO FERIA** 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de chuleta contramuslo de pavo Mercadona
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g] lo que puedas meter en el pan
- 50 gramos de pimientos asados 1 pimiento asado verde en airfryed o pimiento rojo de bote  50 gramos de pimiento rojo, hervido
- 1 loncha de queso de cabra, curado [25 g]
- 2 Rebanadas de pan integral 100% Mercadona [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir todos los ingredientes al pan,
- 2º Los filetes se hacen con un spray de aceite en la sartén OA la plancha

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [295 g]	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	487 kcal	24 %
PROTEÍNA	13 g	38 g	77 %
H. CARBONO	12 g	34 g	13 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	7 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	3 g	10 g	49 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	248 mg	730 mg	30 %