

**PAN INTEGRAL CON POLLO RELLENO Y CREMA DE TOFU** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 Rebanada de pan integral 100% Mercadona [40 g]
- 2 lonchas de pollo relleno (Mercadona) [38 g]
- 1 Porción untar de crema de tofu (mercadona) [20 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1º Untar en el pan el tofu y después agregar el pollo

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [98 g]	% DDR
ENERGÍA	188 kcal	183 kcal	9 %
PROTEÍNA	12 g	11 g	22 %
H. CARBONO	17 g	17 g	6 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	213 mg	208 mg	9 %