



SÁNDWICH DE TOFU CON HOJAS, POLLO Y HUEVO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Porción de pechuga de pollo en lata (mercadona) [52 g]
- 1 loncha de pollo relleno (Mercadona) [19 g]
- 2 porciones de crema de tofu (mercadona) [40 g]
- 1 Porción de huevo a la plancha [65 g]
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g] lo que te quepa para hacer la mezcla
- 2 rebanadas de sándwich de pan integral, de molde, tostado [66 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar la lechuga en trozos finitos
- 2º Mezclar la lechuga con la lata de pollo desmechado
- 3º Tostar un poco el pan
- 4º Añadir al sándwich primero la mezcla después el huevo y la loncha de pollo desmechado si quiere le puedes añadir un poquito de queso mozzarella encima del huevo caliente para que se derrita

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [262 g]	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	434 kcal	22 %
PROTEÍNA	14 g	37 g	73 %
H. CARBONO	12 g	31 g	12 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	280 mg	732 mg	30 %