Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

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 mezclar
- 2 rebanadas de sándiwch 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 mozzarela 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 %