

PAN CON TOMATE, PAVO Y HUEVO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan integral 100% Mercadona [40 g]
- 1 loncha de pavo, fiambre [30 g] 1 loncha de pollo relleno [Mercadona] [19 g] 1 loncha de jamón cocido, extra [30 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocer el huevo o comprarlo cocido y añadir todo al pan

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [142 g]	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	188 kcal	9 %
PROTEÍNA	9 g	13 g	26 %
H. CARBONO	12 g	18 g	7 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	316 mg	449 mg	19 %