



PAN INTEGRAL CON POLLO FIAMBRE CASERO Y HUEVO EN AIR FRYER

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Rebanadas de pan integral 100% Mercadona [80 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, hervido, duro [65 g] o 1 pieza de huevo frito [46 g] 4 min airfryer 200 grados
- 2 porciones de fiambre de pavo/pollo casero [41 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner primero el fiambre y después el aguacate

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [177 g]	% DDR
ENERGÍA	180 kcal	317 kcal	16 %
PROTEÍNA	13 g	23 g	47 %
H. CARBONO	19 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	324 mg	572 mg	24 %