

PAN INTEGRAL CON POLLO FIAMBRE CASERO Y AGUACATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Rebanadas de pan integral 100% Mercadona [80 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]
- 2 porciones de fiambre de pavo/pollo casero [41 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner el aguacate y después el pollo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [178 g]	% DDR
ENERGÍA	170 kcal	303 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	17 g	34 %
H. CARBONO	20 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	271 mg	483 mg	20 %