



HAMBURGUESA DE POLLO CON PAN THINS Y VERDURA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de hamburguesa pollo 91% Mercadona (180 g)
- 1 Ración de pan thins (39 g)
- 1/2 Paquete de mix verdura jardinera micro (mercadona) (200 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º hacer la hamburguesa a la plancha mientras se hacen las verduras en el micro, el pan tiene que ser fino como esta marca pero si lo hubiera de otra marca también.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [419 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	428 kcal	21 %
PROTEÍNA	8 g	33 g	66 %
H. CARBONO	7 g	30 g	12 %
AZÚCARES	2 g	8 g	8 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	–	–	–