



BOCADILLO DE PAN INTEGRAL CON SALMÓN AHUMADO, QUESO DE UNTAR LIGERO Y LECHUGA

 1.1 Sándwiches

INGREDIENTES

- 1 ración de queso de untar light Hacendado (Mercadona) [30 g]
- 1 porción individual de salmón ahumado [100 g]
- 1 guarnición de lechuga [35 g]
- 80 gramos de pan integral

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Unta el queso de untar ligero en el pan
- 2º Lava la lechuga y trocéala
- 3º Coloca el salmón ahumado sobre el queso
- 4º Encima pon la lechuga limpia y troceada
- 5º Monta tu bocadillo....¡ y listo para comer!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR SÁNDWICH [208 g]	% DDR
ENERGÍA	185 kcal	385 kcal	19 %
PROTEÍNA	16 g	34 g	68 %
H. CARBONO	16 g	34 g	13 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	1002 mg	2085 mg	87 %