



SÁNDWICH INTEGRAL DE PAVO (+PROTEINA)

Sándwich integral de pavo bajo en grasa Hacendado (con productos del Mercadona)

 8 horas
 8 horas
 1 Sándwich

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de molde integral Hacendado (Mercadona) (58 g)
- 6 Lonchas de pechuga de pavo al corte 0% grasa (Mercadona) (150 g)
- 1 ración individual de lechuga (70 g)
- 15 gramos de queso mozzarella
- 15 gramos de queso mozzarella

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añade las lonchas de pavo sobre una rebanada de pan
- 2º Monta el sándwich, y listo para comer

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR SÁNDWICH (216 g)	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	254 kcal	13 %
PROTEÍNA	14 g	30 g	60 %
H. CARBONO	9 g	19 g	7 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	42 mg	91 mg	4 %