



BOCADILLO DE LOMO A LA PLANCHA CON ESCALIVADA (0,5P-1HC-0,5G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 loncha de cerdo, lomo, crudo (45 g)
- 40 gramos de pan integral
- 1 porción de escalivada (150 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el bocadillo con los ingredientes designados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (235 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	197 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	28 %
H. CARBONO	9 g	22 g	8 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
SODIO	104 mg	245 mg	10 %