



BOCADILLO DE SALMÓN AHUMADO CON BROTES DE ESPINACAS (1,5P-1,5HC-1,5G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de salmón, ahumado
- 80 gramos de pan integral
- 40 gramos de espinaca, cruda
- 2 cucharadas de queso crema (26 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el bocadillo con las hojas de espinaca y el salmón por encima.
- 2º Untar queso crema en el pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (246 g)	% DDR
ENERGÍA	189 kcal	464 kcal	23 %
PROTEÍNA	14 g	35 g	70 %
H. CARBONO	15 g	36 g	14 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	8 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	846 mg	2080 mg	87 %