



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

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 lonchas de cerdo, lomo, crudo (135 g)
- 80 gramos de pan integral
- 250 gramos de escalivada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el bocadillo con los ingredientes designados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [465 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	453 kcal	23 %
PROTEÍNA	8 g	35 g	71 %
H. CARBONO	9 g	42 g	16 %
AZÚCARES	1 g	7 g	7 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	111 mg	516 mg	22 %