

**BOCADILLO SERRANITO (1,5P-1,5HC-1,5G)**

Bocadillo de pollo/lomo, pimiento, jamón y tomate.

 1 porción**INGREDIENTES**

- 80 gramos de pan integral, de barra
- 125 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo o 1 porción individual de cerdo, lomo, crudo [125 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 50 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º El pan mejor si es integral o de panadería.
- 2º Hacer la carne vuelta y vuelta en la sartén y el pimiento verde a la plancha. Hacer una pequeña tortilla francesa con un huevo y ponerla con el pan.
- 3º Montar el bocadillo y a disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [376 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	460 kcal	23 %
PROTEÍNA	10 g	39 g	78 %
H. CARBONO	10 g	39 g	15 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	30 %
SODIO	190 mg	717 mg	30 %