

**SÁNDWICH INTEGRAL DE PAVO BAJO EN GRASA***

Sándwich integral de pavo bajo en grasa

 8 horas 8 horas 1 Sándwich**INGREDIENTES**

- 2 rebanadas de pan de molde integral Hacendado (Mercadona) [58 g]
- 4 Lonchas de pechuga de pavo al corte 0% grasa (Mercadona) [100 g]

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	136 kcal	293 kcal	15 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	2 mg	4 mg	0 %
H. CARBONO	15 g	33 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	15 g	32 g	—