



SANDWICH DE LOMO EMBUCHADO Y QUESO EMMENTAL

 1 porción

INGREDIENTES

- paquete individual de lomo embuchado (MERCADONA)
- 1 panecillo mediano de pan integral (60 g)
- 1 loncha de queso Emmental (25 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (119 g)	% DDR
ENERGÍA	251 kcal	298 kcal	15 %
PROTEÍNA	21 g	25 g	49 %
H. CARBONO	22 g	27 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	9 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	4 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	14 %
SODIO	586 mg	695 mg	29 %