



## HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN Y QUESO.

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 panecillo de pan integral o de centeno [60 g]
- 1 loncha de queso Emmental [25 g]
- 1 porción de hamburguesa pavo [200 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Engrasar ligeramente la sartén y cocinar la hamburguesa a la plancha de dos a tres minutos por cada lado.
- 2º Acompañar con el queso .

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [286 g]	% DDR
ENERGÍA	199 kcal	569 kcal	28 %
PROTEÍNA	14 g	41 g	81 %
H. CARBONO	17 g	48 g	18 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	8 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	200 mg	571 mg	24 %