

BOCADILLO DE POLLO CON QUESO Y GUACAMOLE

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pan integral, de barra
- 30 gramos de guacamole hacendado
- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 loncha de queso tierno, genérico [25 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [255 g]	% DDR
ENERGÍA	179 kcal	457 kcal	23 %
PROTEÍNA	16 g	40 g	81 %
H. CARBONO	14 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	6 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	28 %
SODIO	314 mg	799 mg	33 %