

SANDWICH DE LOMO EMBUCHADO

 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 panecillo pequeño de pan integral, de barra [35 g]
- 6 lonchas de lomo embuchado [30 g]
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Montar el sandwich y esparcir el tomate

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	175 kcal	9 %
PROTEÍNA	17 g	33 %
H. CARBONO	20 g	8 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 %
SODIO	664 mg	28 %