

BOCADILLO DE POLLO CON QUESO Y GUACAMOLE

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pan integral, de barra
- 50 gramos de guacamole hacendado
- 1 ración individual de lechuga (70 g)
- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 2 lonchas de queso tierno, genérico (50 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (451 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	688 kcal	34 %
PROTEÍNA	11 g	52 g	104 %
H. CARBONO	13 g	57 g	22 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	26 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 g	52 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	49 %
SODIO	279 mg	1261 mg	53 %