



SÁNDWICH DE TORTILLA FRANCESA

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Rebanadas de pan integral 100% Mercadona (80 g)
- Tortilla de 2 huevos y 2 claras

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer la tortilla francesa
- 2º Se puede añadir canónigos y meter en el pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (223 g)	% DDR
ENERGÍA	142 kcal	318 kcal	16 %
PROTEÍNA	10 g	23 g	46 %
H. CARBONO	15 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	280 mg	625 mg	26 %