



SANDWICH DE QUESO

 10 horas 10 horas 1 Sandwich

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 1 porción de queso cheddar bajo en grasa (30 g) o 1 tarrina individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado (70 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca el queso entre los dos rebanadas de pan y disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR SANDWICH (150 g)	% DDR
ENERGÍA	230 kcal	345 kcal	17 %
PROTEÍNA	13 g	19 g	39 %
H. CARBONO	26 g	39 g	15 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
SODIO	480 mg	720 mg	30 %