



## SANDWICH DE SALMÓN, QUESO CREMA Y MANZANA

 5 minutos 10 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 30-40 gr de salmón ahumado
- Queso crema [tipo untar]
- 1/2 manzana
- Cebollino al gusto
- 1 chorrito de limón
- 2 rebanadas de pan integral

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos y picamos la manzana y el cebollino en dados.
- 2º Cortamos en salmón ahumado en rodajas
- 3º Mezclamos con el queso crema y añadimos un chorro de limón

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (347 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 107 kcal  | 370 kcal            | 19 %  |
| PROTEÍNA          | 8 g       | 26 g                | 52 %  |
| H. CARBONO        | 13 g      | 43 g                | 17 %  |
| AZÚCARES          | 3 g       | 11 g                | 13 %  |
| GRASA             | 3 g       | 9 g                 | 13 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 5 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 9 g                 | 34 %  |
| SODIO             | 391 mg    | 1354 mg             | 56 %  |