



## SÁNDWICH DE PAVO, AGUACATE, QUESO Y TOMATE

Recetas nutritivas en pocos pasos...

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 30 gramos de aguacate, crudo
- 1 ración individual de rúcula (90 g)
- 2 rebanadas de jamón de pavo (42 g)
- Medio tomate a rodajas
- 1 ración individual de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural (50 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar aguacate sobre un pan y tomate triturado sobre el otro.
- 2º Agregar los demás ingredientes (pavo, queso, y rúcula) sobre el pan.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (258 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	279 kcal	14 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	38 %
H. CARBONO	12 g	30 g	12 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
SODIO	296 mg	763 mg	32 %