



## SANDWICH DE JAMÓN / PAVO Y QUESO

 5 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 4 rebanadas de jamón de pavo [84 g]
- 2 rebanadas de pan integral [50 g]
- 1.5 cucharadas de queso crema [20 g]
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda [180 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y desinfectar la lechuga o comprar ya limpia
- 2º Cortar la manzana en rebanadas delgadas
- 3º Untar el queso crema en ambos panes
- 4º Agregar el pavo, manzana y ensalada a un pan y cubrir con el otro pan
- 5º Aplastar y comer

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [327 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	392 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	47 %
H. CARBONO	13 g	42 g	16 %
AZÚCARES	5 g	16 g	18 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	22 %
SODIO	369 mg	1205 mg	50 %