



SÁNDWICH DE SALMÓN AHUMADO, QUESO Y AGUACATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de salmón, ahumado
- Queso crema o queso de burgos
- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 0.254 unidades medianas de aguacate, crudo (48 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar el pan con el queso y añadir el aguacate y el salmón.
- 2º Poner el tomate y cerrar con la otra rebanada de pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (159 g)	% DDR
ENERGÍA	202 kcal	321 kcal	16 %
PROTEÍNA	16 g	25 g	50 %
H. CARBONO	17 g	26 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	8 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
SODIO	789 mg	1254 mg	52 %