



SANDWICH DE JAMÓN O PAVO

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas mediana de pan de payés de pan integral, de barra [90 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 80 gramos de pavo, sin piel, asado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hacer los sándwich con tomate, aceite y 40 g de Pavo cada uno

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [250 g]	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	399 kcal	20 %
PROTEÍNA	13 g	33 g	65 %
H. CARBONO	17 g	43 g	17 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	29 %
SODIO	281 mg	704 mg	29 %