



SÁNDWICH VEGETAL

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1 unidad de espárrago blanco, en conserva [20 g]
- 2 rebanadas de pan de molde integral [84 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar una pasta de aguacate, machacando éste y añadir un chorrito de zumo de lima, aceite de oliva y sal. Mezclar bien.
- 2º Colocar cebolla y el tomate.
- 3º Untar una de las rebanadas de pan con la pasta de aguacate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [214 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	287 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	17 %
H. CARBONO	16 g	34 g	13 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	6 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	36 %
SODIO	236 mg	505 mg	21 %