Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

SÁNDWICH DE JAMÓN/ PAVO Y TOMATE

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 2 Rebanadas de pan de espelta 100% Mercadona (80 g)
- 3 lonchas de pavo, fiambre (90 g) o 3 lonchas de jamón cocido, extra (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º cfgvb

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (175 g)	% DDR
ENERGÍA	211 kcal	370 kcal	18 %
PROTEÍNA	13 g	23 g	47 %
H. CARBONO	23 g	40 g	15 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	7 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	704 mg	1232 mg	51 %