



## SÁNDWICH CLASSIC

Recetas nutritivas para tu salud...

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral [50 g]
- 1 cucharada de mayonesa light [14 g]
- 1 rebanada de queso manchego [25 g]
- 2 rebanadas de jamón de pavo [42 g]
- 1 rebanada de cebolla morada [116 g]
- 1 rebanada de jitomate [120 g]
- 1.5 rebanada de lechuga [71 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar mayonesa sobre el pan.
- 2º Agregar los demas ingredientes [queso manchego, jamon de pavo, cebolla morada, jitomate y lechuga] sobre el pan.
- 3º Servir en un plato.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [428 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	408 kcal	20 %
GRASA	3 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	6 mg	24 mg	8 %
SODIO	184 mg	785 mg	33 %
H. CARBONO	11 g	47 g	16 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	26 %
PROTEÍNA	5 g	22 g	—