

HOTDOG SALUDABLE



El pan artesanal lo puedes encontrar en la tienda KIPAN o busca un pan integral casero, no el típico pan de hotdog que venden en tiendas comerciales, por la calle obregon frente a tiendas gonvill o por la obregon a la altura masomenos del cafenio por la cera de enfrente. Utiliza salchicha de pavo.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de pan bagel integral (70 g)
- 1 pieza de salchicha (45 g)
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 1 pieza de jitomate bola (123 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 taza de germen de alfalfa cruda (33 g)
- 1 pieza de aguacate hass (176 g)
- 1 cucharadita de mostaza dijon (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Freimos sin aceite o con muy poco aceite la salchicha de pavo y reservamos, después puedes calentar los champiñones unos segundos y reservar.
- 2º Pica en pequeños trozos el tomate y la cebolla
- 3º prepara el guacamole solo con agua.
- 4º calentamos el pan unos segundos en microondas o si prefieres hacerlo a baño maría.
- 5º Empezamos a armar nuestro hotdog saludable, unta guacamole en el pan caliente (en vez de mayonesa), después coloca la salchicha sobre el pan y añade las verduras, el alfalfa, los champiñones y la mostaza dijon. y LISTO.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [623 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	544 kcal	27 %
GRASA	5 g	30 g	46 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
COLESTEROL	6 mg	35 mg	12 %
SODIO	132 mg	820 mg	34 %
H. CARBONO	8 g	52 g	17 %
AZÚCARES	1 g	5 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	4 g	24 g	-