nutrium

Iñigo Murias Martin

SANDWICH CAPRESE

5 minutos
10 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de molde integral (70 gr)
- 1 tomate mediano (80-100 gr)
- Albahaca fresca al gusto (o rúcula en su lugar)
- 1/2 Bola de mozzarella (63 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner el pan en un plato y rociar c/ el aceite de oliva
2º Cortar el tomate en rodajas finas y poner encima del pan. Salpimentar al gusto.
3º Cortar 1/3 de la bola de mozzarella y poner sobre el tomate. Opcional: añadirle un poco de orégano o hierbas provenzales.
4º Añadir la albahaca fresca por encima y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (224 g)	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	28 %
H. CARBONO	15 g	33 g	13 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	338 mg	757 mg	32 %