

RECETAS SALUDABLES

OPCIONES DE SANDWICHES

1. JAMÓN DE POLLO Y VERDURAS

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de sándwich con semillas (60 g)
- 1 feta de queso sándwich (30 g)
- ½ zanahoria rallada (20 g)
- ½ pepino (50 g)
- 1 feta de jamón de pollo (20 g)
- 1 cucharada de mayonesa clásica (12 g)



Preparación

1. Untar los panes con la mayonesa.
2. Disponer las fetas de jamón y queso, la zanahoria, el pepino rallado y las hojas verdes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Energía: 267 Kcal.
	Carbohidratos: 34,3 g.
	Proteínas: 11,6 g.
	Grasas: 11,1 g.

2. HUEVO, VERDURAS Y ACEITUNAS

Ingredientes

- 3 rebanadas de pan de sándwich de salvado (90 g)
- 1 huevo duro (50 g)
- 4 unidades de aceitunas (12 g)
- ½ remolacha rallada (50 g)
- 3 hojas de lechuga (20 g)
- 1 cucharada de mayonesa light (12 g)



Preparación

1. Untar los panes con la mayonesa.
2. Disponer en una capa los huevos duros en rodajas y las aceitunas fileteadas.
3. En otra capa la remolacha rallada y las hojas verdes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Energía: 396 Kcal.
	Carbohidratos: 54,5 g.
	Proteínas: 13,1 g.
	Grasas: 13,9 g.

3. ATÚN Y LOCOTE ROJO ASADO

Ingredientes

- 3 rebanadas de pan de sándwich integral (90 g)
- 1/3 lata de atún al agua (40 g)



- ½ locote rojo asado (20 g)
- 1 feta de queso sándwich (30 g)



- Hojas de rúcula (c/n)
- 1 cucharada de mayonesa libre de colesterol (12 g)

Preparación

1. Untar los panes con la mayonesa
2. Disponer de una capa de atún, queso y locote rojo asado, repetir la misma capa
3. Tostar el sándwich, acompañar con hojas de rúcula

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Energía: 364 Kcal.
	Carbohidratos: 47,6 g.
	Proteínas: 23,7 g.
	Grasas: 10,1 g.

4. POLLO Y ESPINACA

Ingredientes

- 1 rebanada de pan árabe (50 g)
- 1 porción de pollo desmenuzado (50 g)
- ½ cebolla salteada (30 g)
- Hojas de espinaca (c/n)
- ½ Tomate chico (50 g)
- 1 feta de queso (30 g)
- 1 cucharada de mayonesa suave (12 g)



Preparación

1. Untar los panes con la mayonesa liviana.
2. Disponer el pollo desmenuzado, la cebolla cortada en tiritas y salteada, las hojas de espinaca, tomate en rodajas y el queso.
3. Tostar el sándwich.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Energía: 316 Kcal.
	Carbohidratos: 37,1 g.
	Proteínas: 20,7 g.
	Grasas: 8,5 g.

5. WRAP DE HUEVO

Ingredientes

- Rapiditas Light (35 g)
- 2 huevos (100 g)
- 1 feta de queso sándwich (30 g)
- ½ feta de jamón de pollo (10 g)
- Orégano a gusto



Preparación

1. En un sartén previamente rociada con aceite, verter el huevo batido, el jamón y el queso, revolviendo hasta que está cocido.
2. Rellenar las rapiditas con la preparación, enrollar y servir acompañado de ensalada de verduras crudas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Energía: 200 Kcal.
	Carbohidratos: 13 g.
	Proteínas: 14.1 g.
	Grasas: 10.5 g.

