



JAMONES

Sandwich con Jamón de Pollo

★★★★★ 0 comentarios

🕒 10 minutos | 🍴 4 porciones

🔥 Calorías
402

🔥 Grasa
16 g

🔥 Proteína
19 g

Imagina que acabas de entrenar, o te vas a dormir pronto y quieres comer algo ligero que no arruine tu ejercicio o tu noche, esta receta es perfecta.

Ingredientes



Jamón Pietrán de Pollo

4 tajadas de Jamón de Pechuga Pollo Pietrán (84g)



80 g queso tipo bonconccini



1 cda de mayonesa (15g)



Pimienta al gusto



4 unidades medianas de pan artesanal (360g)



100 g lechuga



1/4 taza de aceitunas finamente picadas (40g)



150 g tomates secos



4 cucharadas soperas rasas de queso crema (48g)



1 cda de perejil picado (3,8)

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

- Para la salsa, mezcla todos los ingredientes.
- Para el sandwich, parte el pan a la mitad y úntale un poco de salsa.
- Luego agrega lechuga, tomate, queso, jamón y por último pan.

*El porcentaje de valor diario (%VD) está basado en una dieta de 2000 calorías.



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

Productos

Recetas

Mi Mundo saludable

Contacto