

Sándwich para el Desayuno

1 Porción • 1 Porción = 1 Sándwich



INGREDIENTES

- 1 pan redondo fino de trigo integral o un muffin inglés de trigo integral
- ½ cucharadita de mantequilla sin sal
- 1 huevo
- 1 cucharada de queso cheddar cortado en tiras finitas
- 1/5 de un aguacate pequeño
- 2 rodajas de tomate
- Opcional: 1 rodaja de jamón serrano

INDICACIONES

1. Tueste el pan redondo o el muffin inglés de trigo integral en una tostadora. Deje a un lado.
2. Caliente una sartén antiadherente sobre fuego medio a bajo. Agregue la mantequilla y derrita suavemente. Agregue el huevo y revuelva hasta que los ingredientes se cocinen por completo. Cubra con el queso en tiras finitas y deje que el queso se derrita suavemente.
3. Pise el aguacate en la parte inferior del pan redondo o el muffin inglés de trigo integral. Cubra con las rodajas de tomate, la rodaja de jamón y el huevo revuelto. Cierre con la rodaja superior del pan redondo de trigo integral.

Nutrition Facts

1 servings per container
Serving size 1 sandwich

Amount per serving

Calories 330

% Daily Value*

Total Fat 16g 21%

Saturated Fat 5g 25%

Trans Fat 0g

Cholesterol 200mg 67%

Sodium 370mg 16%

Total Carbohydrate 32g 12%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 15g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 148mg 10%

Iron 3mg 15%

Potassium 354mg 8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families