



## Sándwich italiano

### Ingredientes

- 1 rebanada de pan molde integral
- 1 tomate pequeño
- 1 lámina de queso gouda light
- 2 aceitunas verdes descarazadas
- 3 hojas de albahaca

### Preparación

- Lavar bien el tomate y cortar con cáscara en rebanadas.
- Dividir la rebanada de pan en dos mitades.
- Adicionar el queso y cortar las aceitunas en finos anillos y repartir junto con el tomate encima del queso, sobre la mitad de pan.
- Cubrir con las hojas de albahaca y tapar con la otra mitad de pan.
- Presionar el pan y colocarlo en una tostadora de pan o churrasquera y servir.

### Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	150
Proteínas (g)	8,3
Lípidos (g)	5,2
Colesterol (mg)	8,5
Hidratos de Carbono (g)	17,8
Sodio (mg)	357,5
Índice Glicémico (IG)	Medio



1 Porción



Nivel: Fácil



10 minutos