

## SÁNDWICH DE QUESO DE CABRA CON BERROS

1 porción

### INGREDIENTES

- 1/4 de taza de queso de cabra desmenuzado
- 1 cucharada de yogurt natural
- 1 cucharada de puré de chipotle
- 2 rebanadas de pan de caja integral
- ½ taza de hojas de berros
- ½ pieza de jitomate en rebanadas
- Sal y pimienta negra

### PROCEDIMIENTO

1. Mezclar queso, yogurt y chipotle. Salpimentar.
2. En uno de los panes agregar la mezcla de queso los berros y el jitomate.
3. Cerrar con el otro pan.
4. Servir inmediatamente para evitar que se remoje.

### CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
<b>Energía (kcal)</b>	261
<b>Proteínas (g)</b>	20
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	27.5
<b>Fibra (g)</b>	3
<b>Lípidos (g)</b>	5
<b>Colesterol (mg)</b>	16.7
<b>Calcio (mg)</b>	17