



CHAPATA DE DURAZNO



1 porciones

❖ Ingredientes

- 1/2 chapata integral
- 1 cedita. de mayonesa light
- 1/2 durazno rebanado
- 30g de queso panela rebanado
- 2 hojas de lechuga sangría

❖ Procedimiento

1. Corta la chapata por la mitad y retira el migajón, unta la mayonesa en ambas partes.
2. Rellénala con rebanadas de durazno y queso, acomoda la lechuga y cierra con la otra mitad.
3. Guarda en un recipiente plástico.

Nutrientos	Por porción
Calorías (kcal)	178
Carbohidratos (g)	28
Proteínas (g)	2
Lípidos (g)	3
Calcio (mg)	224