



*Cocina al rescate de tu salud*

[www.chef-911.com](http://www.chef-911.com)

## **SÁNDWICH DE GALLETAS**

1 porción

### **INGREDIENTES**

- 3 cucharadas de jocoque natural
- ½ de taza de zanahoria rallada
- ½ de taza de manzana rallada
- 4 galletas habaneras
- Sal

### **PROCEDIMIENTO**

1. Salpimentar jocoque y mezclar con zanahoria y manzana.
2. Formar sándwiches con las galletas y servir.

### **CUADRO NUTRIMENTAL**

	<b>1 porción</b>
<b>Energía (kcal)</b>	223
<b>Proteínas (g)</b>	7.5
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	39
<b>Fibra (g)</b>	5
<b>Lípidos (g)</b>	4.1
<b>Vitamina A (mg RE)</b>	1800