

# Clubsandwich med kyckling och bacon

🕒 15 min

## Energifördelning

**511**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	175	34
Kolhydrater	191	38
Protein	144	28

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
400 g	kycklingfilé	105 kcal
1 msk	margarin, ev mjölkfritt	27 kcal
70 g	bacon	60 kcal
400 g	grovt lantbröd, ev glutenfritt	250 kcal
4 tsk	svensk stark senap	9 kcal
4 msk	lättmajonnäs 32,5 % fett	49 kcal
100 g	isbergssallad	4 kcal
1 st	paprika i bitar	7 kcal

## Instruktioner

Dela kycklingen en gång så att det blir två tunna skivor. Stek filéerna i margarin. Salta och peppra. Stek baconen. Fyll bröden med kyckling, bacon, senap, majonnäs, sallad och paprika.