

**SINCRONIZADA DE JAMÓN DE PAVO Y QUESO PANELA** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 2 piezas de tortilla de harina integral [56 g]
- 1 porción de queso panela [40 g]
- 30 gramos de cebolla morada rebanada
- 50 gramos de pimiento verde, crudo
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1.5 rebanadas de pechuga de pavo [32 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar ambas tortillas
- 2º Integrar queso y jamón, esperar a gratinar
- 3º Adicionar cebolla morada, pimiento verde y aguacate

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [133 g]	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	180 kcal	9 %
GRASA	7 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	5 mg	7 mg	2 %
SODIO	299 mg	396 mg	17 %
H. CARBONO	11 g	14 g	5 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	—