

**TAPA DE JAMÓN SERRANO Y TOMATE** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 panecillo mediano de pan blanco, tipo "baguette" (30 g)
- 1 ración bocadillo de jamón serrano (50 g)
- 2-3 Rodajas de Tomate
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cortar el pan en rebanadas estilo tapa (0.5-1 cm de grosor) que pese el gramaje indicado y dorar en un sartén. Ponemos en nuestra rebanada de pan las lonchas de jamón serrano, las rodajas de tomate y un chorrito de Aceite de oliva, podemos añadir oregano o pimienta si nos apetece

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (125 g)	% DDR
ENERGÍA	235 kcal	293 kcal	15 %
GRASA	13 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	4 g	5 g	24 %
COLESTEROL	34 mg	42 mg	14 %
SODIO	1014 mg	1267 mg	53 %
H. CARBONO	15 g	18 g	6 %
AZÚCARES	2 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	14 g	17 g	—