

SÁNDWICH DE JAMÓN COCIDO Y QUESO SIN GLUTEN NI LACTOSA [COPIA]

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de queso Mozzarella
- 50 gramos de jamón cocido, extra  2 rebanadas de jamón de pavo (42 g)
- 2 rebanadas de pan sin gluten (36 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca la mitad del jamón sobre una rodaja de pan.
- 2º Pon parte de queso encima.
- 3º Añade el resto del jamón y encima el resto de queso.
- 4º Tápalo con la otra rodaja de pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (122 g)	% DDR
ENERGÍA	208 kcal	253 kcal	13 %
GRASA	9 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	19 mg	24 mg	8 %
SODIO	529 mg	645 mg	27 %
H. CARBONO	14 g	18 g	6 %
AZÚCARES	1 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	17 g	20 g	–