



SANDWICH DE JAMÓN, QUESO, LECHUGA Y TOMATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 20 gramos de lechuga, cruda
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 2 fetas de jamón cocido (60 g)
- 2 rebanadas de pan integral BIMBO CERO & CERO (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava las hojas de lechuga, sécalas y resérvalas. También lava y corta el tomate en rodajas. Procura eliminar el agua que desprende el tomate.
- 2º Abre los panes
- 3º Coloca sobre una rebanada un poco de lechuga. Encima coloca una feta de jamón, una de queso, otra fetade jamón, varias rodajas de tomate, un poco mas de lechuga, y cierra el sándwich con la otra rebanada de pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [201 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	196 kcal	10 %
GRASA	1 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	14 mg	29 mg	10 %
SODIO	303 mg	609 mg	25 %
H. CARBONO	13 g	25 g	8 %
AZÚCARES	2 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	9 g	18 g	—