



SÁNDWICH DE CALABACITA CON JAMÓN Y QUESO

 20 minutos 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 3 piezas de calabacita alargada cruda [333 g]
- 2 porciones de queso manchego rebanado [50 g]
- 6 rebanadas de jamón de pavo [126 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta las calabacitas en láminas
- 2º Corta las calabacitas en láminas
- 3º Calienta el agua en una olla a temperatura media hasta que hierva, después cocina ahí las láminas de calabaza por 4 minutos y retira con ayuda de un colador. Reserva.
- 4º Para el sándwich: coloca una lámina de calabaza sobre una charola con papel encerado, luego añade una capa de queso, una de jamón y cierra con otra lámina de calabaza. Repite este proceso hasta terminar con toda la calabaza. Gratina el sándwich a 180 °C por 10 minutos o hasta que se gratine el queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [76 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	72 kcal	4 %
GRASA	5 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	15 mg	12 mg	4 %
SODIO	784 mg	597 mg	25 %
H. CARBONO	3 g	2 g	1 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	—