



SANDWICH DE NOPAL CON JAMÓN Y QUESO

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 piezas de nopal crudo [140 g]
- 2 porciones de queso manchego [50 g]
- 1/2 porción de jitomate [60 g]
- 3 rebanadas de jamón de pavo [63 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asa los nopales en un sartén caliente
- 2º Sobre una pieza de nopal, coloca dos rebanadas de queso y sobre la otra, coloca las rebanadas de jitomate y el jamón. Cocina por 5 minutos o hasta que el queso se derrita; junta ambas caras para formar un sándwich.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [304 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	317 kcal	16 %
GRASA	6 g	20 g	30 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	12 mg	35 mg	12 %
SODIO	207 mg	628 mg	26 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	9 g	27 g	—