

SARTÉN DE CALABACÍN Y QUESO RYN

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín (320 g)
- 30 gramos de jamón serrano
- 30 gramos de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural o cotagge
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el calabacín en rodajas finas y rehogar, añadir el queso cuando esté hecho
- 2º Posteriormente añadir el jamón y especias al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (323 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	237 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	31 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	204 mg	657 mg	27 %