

TOSTA DE JAMÓN COCIDO Y HUMMUS RYN

 1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de pan integral de molde (1 rebanada)
- jamón cocido, extra (30 g)
- 20 gramos de hummus (1 cucharada)
- pimentón al gusto
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar el pan
- 2º Untar el hummus por encima, añadir el jamón cocido.
- 3º Por último añadir el aceite y el pimentón por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (88 g)	% DDR
ENERGÍA	214 kcal	188 kcal	9 %
PROTEÍNA	12 g	10 g	21 %
H. CARBONO	19 g	17 g	7 %
AZÚCARES	2 g	1 g	2 %
GRASA	9 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	4 g	15 %
SODIO	498 mg	438 mg	18 %