

TOSTADA DE PAN BLANCO CON JAMÓN COCIDO (PROTECCIÓN GÁSTRICA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pan blanco, de barra
- 1 ración bocadillo de jamón cocido, extra (50 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar el pan, poner el aceite y el jamón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (135 g)	% DDR
ENERGÍA	216 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	12 g	16 g	32 %
H. CARBONO	28 g	38 g	15 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	6 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
SODIO	685 mg	924 mg	39 %