

PAN INTEGRAL CON JAMÓN SERRANO Y HUEVO DURO

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Rebanadas de pan integral 100% Mercadona (80 g)
- 1 loncha de jamón serrano (23 g)
- 1 unidad grande de huevo de gallina, hervido, duro (65 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner primero aceite en el pan y después lo demás, no tostar demasiado el pan no es sano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (168 g)	% DDR
ENERGÍA	203 kcal	342 kcal	17 %
PROTEÍNA	13 g	21 g	43 %
H. CARBONO	19 g	32 g	12 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	591 mg	992 mg	41 %