



FAJITA O SANDWICH DE JAMÓN COCIDO

1 porción

INGREDIENTES

- 2 tostadas = 1 sandwich o 1 fajita
- 2 lonchas de jamón cocido o 2 lonchas de jamón serrano o 1 ración individual de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural (50 g) o 2 lonchas de queso semicurado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Tuesta el pan o la fajita. Coloca las lonchas de jamón cocido encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (93 g)	% DDR
ENERGÍA	236 kcal	219 kcal	11 %
PROTEÍNA	16 g	15 g	29 %
H. CARBONO	22 g	21 g	8 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	4 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
SODIO	624 mg	577 mg	24 %