



BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO CON TOMATE

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pan integral, de barra o masa madre
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 3 lonchas de jamón serrano [69 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos el pan para bocadillo, y el tomate en rodajas (o escurrido sobre el pan).
- 2º Preparamos las lonchas de jamón serrano y lo ponemos sobre el pan.
- 3º Echamos el aceite de oliva virgen extra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [331 g]	% DDR
ENERGÍA	186 kcal	616 kcal	31 %
PROTEÍNA	10 g	32 g	64 %
H. CARBONO	17 g	58 g	22 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	8 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	39 %
SODIO	705 mg	2334 mg	97 %