



## BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO CON TOMATE (- CANTIDAD)

 10 minutos  
 1 porción

### INGREDIENTES

- 80 gramos de pan integral, de barra
- 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 (291 g)	% DDR
ENERGÍA	178 kcal	518 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	57 %
H. CARBONO	14 g	40 g	15 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	9 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	706 mg	2054 mg	86 %