



BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO CON TOMATE (1,5P-2HC-1,5G)

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pan integral, de barra
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 100 gramos de jamón serrano

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 (333 g)	% DDR
ENERGÍA	176 kcal	586 kcal	29 %
PROTEÍNA	12 g	39 g	78 %
H. CARBONO	15 g	49 g	19 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	7 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	34 %
SODIO	857 mg	2854 mg	119 %