



## SANDWICH DE JAMÓN SERRANO CON QUESO EMMENTAL

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 panecillo mediano de pan integral (60 g)
- 1 loncha de queso Emmental (25 g)
- 40 gramos de jamón serrano

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar la mayonesa y aguacate en los panes
- 2º Acomodar los demás ingredientes dentro y cerrar el sandwich
- 3º Disfrutar

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (124 g)	% DDR
ENERGÍA	294 kcal	364 kcal	18 %
PROTEÍNA	20 g	24 g	49 %
H. CARBONO	21 g	26 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	14 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	6 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	14 %
SODIO	996 mg	1230 mg	51 %