

BOCADILLO DE JAMÓN COCIDO, TOMATE Y QUESO

Bocadillo de jamón, tomate y queso

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pan blanco, de barra
- 5 gramos de aceite de oliva
- 20 gramos de queso semicurado, genérico
- 1 ración bocadillo de jamón cocido, extra [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Se puede hacer el bocadillo con la cantidad de tomate que desees o sin tomate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [155 g]	% DDR
ENERGÍA	238 kcal	369 kcal	18 %
PROTEÍNA	14 g	22 g	44 %
H. CARBONO	25 g	38 g	15 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	9 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	4 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
SODIO	683 mg	1058 mg	44 %