



BROCHETAS DE MELÓN CON JAMÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 tajada de melón
- 5 lonchas de jamón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el melón por la mitad, quita las pepitas y, con la ayuda del sacabolos, haz bolitas de melón. Si no tienes sacabolos puedes probar a hacerlas con una cucharilla de café.
- 2º Corta algunas por la mitad. Las usaremos para que hagan de base y permitan que las brochetas se mantengan de pie.
- 3º Cortar en 4 trozos las lonchas de jamón. Haz formas serpenteantes con cada una de ellas.
- 4º Montaje: con palitos de brocheta, pincha un trozo de jamón, en forma de serpenteante o dobladitas, una bola de melón, otro trozo de jamón, y para finalizar la media bola de melón. Repite la misma operación con el resto.
- 5º Ya sólo te queda poner las brochetas sobre un plato bonito y disfrutarlas!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [276 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	203 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	25 g	50 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	3 g	9 g	9 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	465 mg	1283 mg	53 %