



## SANDWICH DE JAMÓN, QUESO Y LECHUGA

 1 porción

## INGREDIENTES

- 20 gramos de lechuga, cruda
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 loncha de queso Gouda tierno Hacendado
- 2 lonchas de jamón cocido, extra [60 g]
- 2 Rebanadas de pan de molde integral 0% HACENDADO [58 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava las hojas de lechuga, sécalas y resérvalas. También lava y corta el tomate en rodajas. Procura eliminar el agua que desprende el tomate.
- 2º Abre los panes, extiende sobre cada rebanada un poco de hummus.
- 3º Coloca sobre una rebanada de pan untada con hummus un poco de lechuga. Encima coloca una loncha de jamón, una de queso, otra loncha de jamón, varias rodajas de tomate, un poco mas de lechuga, y cierra el sándwich con la otra rebanada de pan.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [229 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	23 g	45 %
H. CARBONO	11 g	26 g	10 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	219 mg	502 mg	21 %