



SANDWICH DE JAMÓN SERRANO CON TOMATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 35 gramos de tomate, fresco, crudo
- 1 ración bocadillo de jamón serrano [50 g]
- 2 Rebanadas de pan de espelta 100% Mercadona [80 g]

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 (165 g)	% DDR
ENERGÍA	229 kcal	377 kcal	19 %
PROTEÍNA	14 g	23 g	46 %
H. CARBONO	25 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	8 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	10 %
SODIO	899 mg	1483 mg	62 %