

**SANDWICH DE JAMÓN SERRANO CON QUESO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 ración bocadillo de jamón serrano [50 g]
- 2 Rebanadas de pan de espelta 100% Mercadona [80 g]
- 2 lonchas de queso Manchego, semicurado: Leche de oveja [50 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 (178 g)	% DDR
ENERGÍA	313 kcal	555 kcal	28 %
PROTEÍNA	20 g	36 g	72 %
H. CARBONO	22 g	39 g	15 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	16 g	28 g	39 %
GRASAS SATURADAS	8 g	13 g	67 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	1014 mg	1799 mg	75 %