



## ROLLITOS DE JAMON CON QUESO

Recetas nutritivas para tu salud...

 5 minutos 5 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 2-4 lonchas de Jamon de York
- Queso para untar

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Extiende queso de untar encima de la rebanada de jamón y enróllalo, de modo que quede en forma de flauta y listo para degustar.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [81 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA           | 153 kcal  | 124 kcal           | 6 %   |
| PROTEÍNA          | 19 g      | 16 g               | 31 %  |
| H. CARBONO        | 1 g       | 1 g                | 0 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 0 g                | 0 %   |
| GRASA             | 8 g       | 6 g                | 9 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 4 g       | 3 g                | 17 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 1 g                | 3 %   |
| SODIO             | 150 mg    | 121 mg             | 5 %   |