

**BROCHETAS DE MELÓN CON JAMÓN** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 ración individual de melón, crudo (450 g)
- 2 lonchas de jamón curado, sin grasa (36 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar el melón en bolitas o cubos pequeños, insertar en palitos de madera tipo brocheta junto con trozos de jamón serrano

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (288 g)	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	138 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	24 %
H. CARBONO	5 g	14 g	6 %
AZÚCARES	5 g	14 g	16 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	301 mg	866 mg	36 %