

**SINCRONIZADA DE JAMON CON QUESO**

Recetas nutritivas para tu salud...

⌚ 5 minutos

🕒 5 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de tortilla de harina (28 g)
- 1 porción de queso manchego rebanado (25 g)
- 1 rebanada de jamón de pavo (21 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un comal calentar la tortillas a fuego medio.
- 2º Agrega el jamon a la tortilla, luego el queso y dobla la tortilla en dos partes.
- 3º Deja que el queso se derrita y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (74 g)	% DDR
ENERGÍA	282 kcal	209 kcal	10 %
GRASA	15 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	16 mg	12 mg	4 %
SODIO	573 mg	424 mg	18 %
H. CARBONO	20 g	15 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	16 g	12 g	—