



CUERNITO DE JAMON Y QUESO CHEDDAR

Recetas nutritivas para tu salud...

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza mediana de cuernitos [58 g]
- 2 rebanadas de jamón de pavo [42 g]
- 3/4 rebanada de queso cheddar [21 g]
- 1 cucharadita de mayonesa [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta los cuernitos por la mitad. Luego agrega un poco de mayonesa en ambas tapas, coloca dos rebanadas de jamón y una rebanadas de queso cheddar, lleva al horno por un un minuto y listo.
- 2º Termina de complementar con un poco de aderezo de chipotle.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (126 g)	% DDR
ENERGÍA	321 kcal	405 kcal	20 %
GRASA	20 g	25 g	38 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	46 mg	58 mg	19 %
SODIO	669 mg	843 mg	35 %
H. CARBONO	21 g	27 g	9 %
AZÚCARES	5 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	14 g	18 g	—