



Pan centeno con rúcula y jamón

Ingredientes

- 1 rebanada de pan molde integral
- 20 gr. de queso fresco
- 1 cucharadita de mostaza
- Hojas de rúcula
- 1 lamina de jamón de pavo cocido
- 2 tomates cherry

Preparación

- Dividir el pan por la mitad, mezclar el queso con la mostaza, unir bien y esparcir una capa en cada mitad.
- Lavar bien la rúcula, retirar los tallos, lavar los tomates y cortarlos en rebanadas.
- Disponer las hojas de rúcula sobre la base del pan, luego el jamón y los tomates.
- Juntar ambas mitades y servir.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	107
Proteínas (g)	6,8
Lípidos (g)	2
Colesterol (mg)	0,3
Hidratos de Carbono (g)	15,9
Sodio (mg)	247
Índice Glicémico (IG)	Medio



1 Porción



Nivel: Fácil



10 minutos