

Sándwich primaveral

Ingredientes

- 1 rebanada de pan molde integral
- 1 cucharada de ricota descremada
- ½ zanahoria
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 rebanada de jamón de pavo cocido
- Hojas frescas de perejil
- Pimienta

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	151
Proteínas (g)	7
Lípidos (g)	3,8
Colesterol (mg)	7,5
Hidratos de Carbono (g)	18,6
Sodio (mg)	214,3
Índice Glicémico (IG)	Medio



1 Porción



Nivel: Fácil



10 minutos

Preparación

- Pelar la zanahoria y rallarla, aderezarla con el jugo de limón y pimienta a gusto.
- Mezclar la ricota con las hojas de perejil en una licuadora.
- Dividir el pan por la mitad. Untar la mezcla en cada mitad.
- Cortar en tiras el jamón e incorporarlas sobre la zanahoria.
- Unir ambas mitades del pan y servir.