

## COLACIONES

# Sándwich Primaveral



1 porción



Nivel: Fácil



10 minutos

## Ingredientes

- 1 rebanada de pan de 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)	<b>151</b>
Proteínas (g)	<b>7</b>
Lípidos (g)	<b>3,8</b>
Colesterol (mg)	<b>7,5</b>
Hidratos de Carbono (g)	<b>18,6</b>
Sodio (mg)	<b>214,3</b>
Índice Glicémico (IG)	<b>Medio</b>

## Preparación

- Pelar la zanahoria y rallarla, aderezarla con el jugo de limón y pimienta al 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.