



*Cocina al rescate de tu salud*

[www.chef-911.com](http://www.chef-911.com)

## **ESTRELLITAS DE JAMÓN Y QUESO**

1 porción

### **INGREDIENTES**

- 2 rebanadas de pan integral de caja
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 rebanada de queso panela
- 4 jitomates cherry
- ½ taza de germen de alfalfa
- 1 taza de espinacas cortadas en tiras
- 1 cucharadita de mayonesa
- 2 cucharaditas de mostaza

### **PROCEDIMIENTO**

1. Tostar el pan y cortarlo en forma de estrella con ayuda de un cortador.
2. Realizar el mismo procedimiento con jamón y queso.
3. Formar sándwiches con el pan, jamón y queso.
4. Decorar con los jitomates cherry y germen.
5. Mezclar en un recipiente la mayonesa y mostaza.
6. Servir la mezcla aparte para acompañar los sándwiches.

### **CUADRO NUTRIMENTAL**

	<b>1Porción</b>
<b>Energía (kcal)</b>	301
<b>Proteínas (g)</b>	18
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	34
<b>Fibra (g)</b>	5
<b>Lípidos (g)</b>	11
<b>Colesterol (mg)</b>	12