



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

ENSALADA DE JAMÓN

1 porción

INGREDIENTES

- ¼ de taza de jamón de pavo picado
- ¼ de taza de queso panela en cubitos
- ⅓ de taza de pepino con cáscara cortado en cubitos
- ⅓ de taza de pimienta roja en cubitos
- 2 cucharaditas de mayonesa baja en grasas
- 1 rebanada de pan tostado integral

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar todos los ingredientes y acompañar con el pan tostado.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1Porción
Energía (kcal)	223
Proteínas (g)	15
Hidratos de Carbono (g)	20
Fibra (g)	2
Lípidos (g)	10
Colesterol (mg)	0