

# PANTUMACA



## Ingredientes para 2 personas:

- ✓ Pan- 120g
- ✓ 2 dientes de ajo- 10g
- ✓ 1 tomate- 150g
- ✓ Jamón serrano- 70g
- ✓ Sal- 1g
- ✓ 2 cucharadas soperas de aceite- 20g

## Preparación:

1. Pelamos el tomate.
2. Trituramos el tomate con los dientes de ajo y el aceite de oliva.
3. Si se desea se lo puede echar un poco de sal aunque con el jamón serrano no sería necesario.
4. Se parte el pan a mitad (en 2 rebanadas) y se tuesta.
5. Se unta con la mezcla preparada.
6. Se le añade el jamón serrano.



## Calibración del Plato

Kcal	372
Prot (g)	18
Hc (g)	39
Lip (g)	16
Fibra (g)	3.8
Colesterol (mg)	24.5
Na (mg)	826