

Sandwich de jamon y queso

TEXTURA: Descripción BDA	C / pure espeso
Descripción IDDSI	Dieta pure / Nivel 4



Ingredientes para 1 persona

- 1 rebanada de Pan de molde
- 100 mililitros de Agua
- 2 g de espesante comercial a base de almidón
- 45 g de Queso crema
- 35 g de Jamón cocido York

Preparacion

- 1) Triturar todos los ingredientes hasta conseguir una textura fina y homogénea.
- 2) Servir en un cuenco.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 245,67 Kcal.; Proteínas: 10,07 g; Hidratos de carbono: 19,06 g; Grasas: 14,23 g;

Comentario nutricional

El jamón de York es un embutido con un alto contenido en proteínas, minerales como hierro, potasio, fósforo, magnesio y zinc y vitaminas del grupo B. Es un alimento con un bajo contenido calórico.

Comentario gastronómico

- Si se desea obtener una textura más líquida, se puede utilizar solo un cacito de espesante.
- Para conseguir un buen sabor, es importante que el jamón sea de buena calidad