



# Pan tostado con prosciutto y melón

Dale un cambio al práctico pan tostado que preparas y prueba esta combinación.

**El prosciutto cuenta con altos porcentajes de ácido oléico y ácidos monoinsaturados; los cuales previenen y controlan algunas enfermedades cardiovasculares, así como el colesterol LDL (nombrado también como colesterol malo).**

Si buscas mantenerte hidratado en días de ayuno intermitente y al mismo tiempo disfrutar una botana dulce baja en calorías, el melón es una excelente opción.



**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Porciones: 1**

## **Ingredientes**

- 1 cucharada. 1/3 de queso crema bajo en grasa, suave
- 1 rebanada (1 onza) de pan integral, tostado
- 1 1/2 rebanadas de prosciutto muy finas (alrededor de 1/2 oz.)
- 2 rodajas finas de melón
- pizca de pimienta negra recién molida

## **Una porción aporta:**

- Calorías: 143
- Grasa total: 6 g
- Carbohidratos: 15 g
- Proteína: 8 g
- Fibra: 2 g
- Sodio: 380 mg

## **Equipo de producción:**

- Cuchara.
- Cuchillo.



# Preparación:

**1.** Unta el queso crema sobre el pan y cubre con prosciutto y melón. Espolvorea con pimienta.



# Valor nutrimental

ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS POR 100 G	APORTE DE MINERALES POR 100 G
Queso crema bajo en grasa	Vitamina A Vitamina B9 Vitamina K	Sodio Hierro Potasio
Pan integral tostado	Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina K	Hierro Sodio Manganeso
Prosciutto	Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina B3 Vitamina B6	Zinc Fósforo Potasio
Melón	Vitamina A Vitamina B Vitamina C Vitamina E	Calcio Fósforo Hierro Potasio

