

MINI BOCATA DE JAMÓN CON LECHUGA Y TOMATE

MERIENDA



Ingredientes

Tomate Fresco (10 rodajas)
Lechuga Fresca (10 Hojas)
Jamón Serrano (10 Lonchas)
Panecillos (10 unidades)
Aceite de Oliva Virgen Extra.

Curiosidad

Además del bocata, puedes incluir en la mochila del cole de tu hijos una pieza de fruta. Asegúrate que el tamaño de la fruta es apto para que el niño pueda comérsela con la mano. Una pieza de fruta es uno de los complementos más saludables para el desayuno!

El cultivo de la lechuga al aire libre es uno de los más característicos de la Región de Murcia, principal zona productora de toda España.

Elaboración...

- 1 Abre los panecillos, añade un poco de aceite de oliva y rellena con los ingredientes.

¡Nada mejor para reponer fuerzas a media mañana en el cole que el bocata de toda la vida con las mejores hortalizas!



Truco...

Intenta que el tomate esté en medio del relleno y no directamente en contacto con el pan. ¡Evitarás que se empape!



Truco...

Prueba diferentes tipos de panes (pan de semillas, pan de nueces, pan de cereales, ...). ¡Puedes hacer muchas combinaciones!

FINANCIA:



MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Región de Murcia

COLABORA:

