

Pan con tomate

INGREDIENTES

Embutidos al gusto (200 g)
Pan de payés (300 g)
Tomates de untar (150 g)
Aceite de oliva virgen extra y sal
Ajo (opcional)

PREPARACIÓN

Cortamos dos hogazas gruesas de pan de payés. Tostamos las dos hogazas por los dos lados en una sartén o en la tostadora. Cogemos los tomates de untar y cortamos uno por la mitad.

Untamos el pan tostado con el tomate, añadimos aceite y sal al gusto. Opcionalmente, también se puede untar un diente de ajo, crudo o previamente pasado por la sartén.

Cortamos los embutidos bien finos y los colocamos encima del pan.

CÁLCULO CON LA CALCULADORA DE
WWW.ELVALORDELOSALIMENTOS.ORG



Huella de carbono *

5,06 kg CO₂



Equivale a 2,22 litros de gasolina



Huella hídrica

177,50 litros



Equivale a 2,22 duchas



Ocupación de tierra

13,15 m²



Precio aproximado

4,86 €



* Se consideran las emisiones generadas por la producción de los alimentos frescos antes de ser cocinados y consumidos, desde la producción hasta que el alimento fresco llega al punto de venta o procesamiento.