

GUISANTES CON JAMÓN

Guisantes con jamón

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de guisante, congelado, crudo
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 ración bocadillo de jamón curado, sin grasa (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer los guisantes
- 2º En una sartén poner el aove, saltear el ajo, la cebolla y finalmente el jamón
- 3º Verter los guisantes y remover 2 minutos.
- 4º Se puede añadir pimienta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (283 g)	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	312 kcal	16 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	47 %
H. CARBONO	7 g	19 g	7 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	34 %
SODIO	408 mg	1154 mg	48 %