Beatriz Ocaña Navarro
Dietista-Nutricionista · ARA00390

GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO DURO

Guisantes con jamón y huevo duro

30 minutos
30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de guisante, congelado, crudo
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro (40 g)
- 1 ración bocadillo de jamón curado, sin grasa (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocer los guisantes y el huevo
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 Añadir el huevo duro y un poco de pimienta si se quiere

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (302 g)	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	363 kcal	18 %
PROTEÍNA	9 g	28 g	56 %
H. CARBONO	6 g	18 g	7 %
AZÚCARES	3 g	8 g	8 %
GRASA	6 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	32 %
SODIO	399 mg	1205 mg	50 %