



GUISANTES CON TAQUITOS DE JAMÓN

Esta es una opción súper rápida, nutritiva y saciante como plato principal para una cena por ejemplo.

 5 minutos
 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de guisantes congelados
- 1/2 Paquete individual de mini taquitos de Jamón serrano [Incarlopsa - Mercadona] (45 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 diente de ajo (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Laminamos o picamos el ajo y lo doramos a fuego suave.
- 2º Añadimos los guisantes, salpimentamos, ponemos un poco de agua (un chorrito) y tapamos para cocerlos al vapor.
- 3º Cuando tengan un color verde potente y estén ya cocidos destapamos, dejamos que se consuma el agua si queda algo y a continuación añadimos los taquitos de jamón.
- 4º Terminamos con pimentón y un poquito de vinagre al gusto y a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (257 g)	% DDR
ENERGÍA	142 kcal	365 kcal	18 %
PROTEÍNA	10 g	26 g	51 %
H. CARBONO	11 g	28 g	11 %
AZÚCARES	4 g	10 g	11 %
GRASA	6 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	36 %
SODIO	0 mg	1 mg	0 %