



ESPINACAS SALTEADAS CON TACOS DE JAMÓN COCIDO Y CHAMPI

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de espinaca, cruda
- 4 lonchas de jamón cocido máximo > 85 % de carne
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coger las espinacas y añadirlas en un sartén con un chorrito de aceite de oliva. Dejar que vayan soltando el agua.
- 2º Cuando hayan soltado mucho agua añadir las lonchas de jamón picadas en forma de tacos y dar vuelta hasta que se cocine todo bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (197 g)	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	222 kcal	11 %
PROTEÍNA	12 g	24 g	49 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	527 mg	1035 mg	43 %