Elena Fernández
Técnico Superior en Dietética · 2352

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 %