



GUISANTES CON JAMÓN, VERDURAS Y PAPAS [COPIA]

Receta tradicional de arvejas con jamón, papas y sofrito.

 10 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de guisante, congelado, crudo
- 3 unidades medianas de patata, cruda (660 g)
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 2 unidades medianas de tomate (280 g)
- 150 gramos de tacos de jamón serrano
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (105 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 gramo de perejil, fresco
- 1 cucharada de postre de tomillo seco (1g)
- 1 hoja de laurel, hoja (1 g)
- 250 gramos de agua, sin gas, embotellada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una picadora añades la cebolla, los tomates, el diente de ajo, el tomillo, el perejil, la sal y la pimienta y lo trituras todo.
- 2º Después, en un caldero pones una cucharada de aceite de oliva virgen extra y sofríes el majado.
- 3º Cuando esté pochado incorporas los tacos de jamón y una hoja de laurel, revuelves un poco e incorporas los guisantes. Remueves y añades un poco de agua hasta cubrir.
- 4º Revuelves otra vez todo bien y añades una cucharadita de azúcar y a los 5 minutos agregas las papas peladas y cortadas en dados.
- 5º Dejar cocinar a fuego bajo-medio durante 20-30 minutos, hasta que los guisantes y las papas estén cocidos.
- 6º Y listo! Ahora a disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (474 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	315 kcal	16 %
PROTEÍNA	5 g	22 g	44 %
H. CARBONO	8 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
SODIO	69 mg	329 mg	14 %