



GUISANTES PATATA Y JAMÓN RYN

20 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 100 gramos de cebolla
- 1 guarnición de guisante, congelado, crudo (125 g)
- 30 gramos de jamón serrano
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a cocer la patata en trozos y cuando lleve 10m añadir los guisantes hasta terminar de cocer las dos cosas
- 2º Mientras, pochar la cebolla en la sartén y cuando esté lista añadir el pimentón
- 3º Al terminar la cocción de las verduras, mezclar todo en la sartén y darle un par de vueltas
- 4º Al terminar la cocción de las verduras, mezclar todo en la sartén y darle un par de vueltas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [445 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	431 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	21 g	42 %
H. CARBONO	10 g	45 g	17 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	45 %
SODIO	151 mg	674 mg	28 %