



JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Y HUEVO

 0.7 porción

INGREDIENTES

- 1/2 bote de judías verdes (180g aprox)
- 2 lonchas de jamón serrano (46 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina cocido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadimos en un plato las judías escurridas (las podemos calentar previamente en una sartén)
- 2º Añadimos el jamón troceado (podemos cocinarlo a la plancha o crujiente al microondas)
- 3º Añadimos los huevos troceados
- 4º Añadimos los huevos troceados

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (501 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	526 kcal	26 %
PROTEÍNA	9 g	45 g	89 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	7 g	33 g	47 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	53 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	343 mg	1718 mg	72 %