



## ENSALADA DE JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Y HUEVO

 10 horas 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 ración individual de judía verde, cruda [245 g]
- 2 lonchas de jamón serrano [8 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Enjuagar las judías y añadirles a la sartén con el aceite, el ajo picado congelado y la cebolla congelada.
- 2º Remover hasta que se dore un poco
- 3º Añadir el huevo sin batir, y cuando se haga apartar todo
- 4º Agregar el jamón serrano cortado a trocitos y listo

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [292 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	250 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	28 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	6 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	26 mg	76 mg	3 %