



## ESPARRAGOS CON JAMON

IMPORTANTE BLANQUEAR ANTES LOS ESPARRAGOS

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 6 piezas de espárragos crudos [90 g]
- 3 lonchas de jamón curado, con grasa [69 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Antes que nada calentar un cazo con agua y sal y cuando hierva añadir los espárragos unos 2 minutos , a continuación escurrir el agua. Pelar piel dura tallo con pelador patatas, desde 7 cms por debajo de cabeza de espárrago
- 2º Envolver cada espárrago con media loncha de jamón de abajo hacia arriba en forma de espirar. Intentar cubrir la mayor parte del tallo. Colocar en bandeja.
- 3º Esparcir cucharada postre aceite de oliva sobre los espárragos
- 4º Dorar en la sartén
- 5º Se puede acompañar de piñones o almendras previamente tostados, champiñones a la plancha o espinacas baby crudas

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [161 g]	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	261 kcal	13 %
PROTEÍNA	14 g	22 g	44 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	12 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	4 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
SODIO	913 mg	1470 mg	61 %