



## LACÓN CON PATATA

Alternativa al "pulpo a la gallega"

1 porción

### INGREDIENTES

- Medio paquete de lacón cocido (125 g)
- 2 unidades medianas de patata, cruda
- Pimentón dulce y/o picante
- Sal
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y pela las patatas. Cuécelas durante 15-20 minutos.
- 2º Una vez cocidas, deja enfriar. Cuando estén templadas, córtalas en rodajas y colócalas en un plato de forma extendida. Añade sal y aceite por encima.
- 3º Coloca el lacón sobre las patatas.
- 4º Agrega pimentón, aceite y sal de nuevo, por encima. \*Si lo prefieres, antes de poner el lacón por encima, puedes calentarlo unos segundos en el microondas para que no esté frío.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (490 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	578 kcal	29 %
PROTEÍNA	7 g	32 g	64 %
H. CARBONO	14 g	67 g	26 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	4 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
SODIO	337 mg	1649 mg	69 %