



GUISANTES CON CHORIZO/JAMÓN

Clásicos guisantes salteados con chorizo o jamón serrano

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 latas pequeñas de guisante, en lata [240 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla [70 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 30 gramos de chorizo o 30 gramos de jamón serrano
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1 cucharadita de especias al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos en una sartén un poco de aceite y añadimos la cebolla cortada en cubitos, los ajos en láminas finas y el chorizo/jamón [puede estar cortado en cubitos o enteros].
- 2º Una vez se haya pochado bien la cebolla y el ajo añadimos los guisantes ya colados y las especias.
- 3º Cocinamos hasta que es calienten los guisantes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [349 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 123 kcal | 430 kcal | 21 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 20 g | 40 % |
| H. CARBONO | 10 g | 36 g | 14 % |
| AZÚCARES | 2 g | 8 g | 9 % |
| GRASA | 6 g | 20 g | 29 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 5 g | 26 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 4 g | 13 g | 53 % |
| SODIO | 313 mg | 1095 mg | 46 % |