



PASTA CON VERDURAS SALTEADAS Y JAMÓN (+ PROTE)

Pasta con verdura salteada

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 150 gramos de jamón cocido, extra
- 100 gramos de pasta alimenticia, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a hervir en una olla agua con un poco de sal, de preferencia sal marina. Cuando empiece a hervir agregar la pasta y cocinar según recomendación del paquete. Aproximadamente 8-10 minutos.
- 2º Picar los vegetales en juliana o como prefiera y saltearlos con una cucharada de aceite de oliva. Condimentar a gusto con especias o hierbas aromáticas
- 3º Mezclar con la pasta ya cocida y servir.
- 4º NOTA: Se le puede espolvorear un poco de queso rallado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [525 g]	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	668 kcal	33 %
PROTEÍNA	8 g	43 g	87 %
H. CARBONO	16 g	83 g	32 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
SODIO	234 mg	1228 mg	51 %