



GUISANTES CON HUEVO Y JAMÓN SERRANO (1,5P-2HC-1,5G)

Clásicos guisantes salteados con chorizo o jamón serrano

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 latas pequeñas de guisante, en lata (360 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva (2 g)
- 1 cucharadita de especias al gusto
- 1 unidad mediana de huevo de gallina fresco (50 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 50 gramos de jamón curado, sin grasa

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 la zanahoria cortada fina.
- 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.
- 4º Añadimos el huevo plancha y el jamón serrano sin grasa, encima de los guisantes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (506 g)	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	552 kcal	28 %
PROTEÍNA	7 g	37 g	74 %
H. CARBONO	10 g	50 g	19 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	4 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	19 g	76 %
SODIO	426 mg	2155 mg	90 %