



HABITAS CON AJOS TIERNOS [0,5P-1HC-0,5G]

 10 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200gr de habas cocidas
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 5 dientes de ajo, crudo [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner agua en una cacerola y llevar a ebullición. Agregar las habas y una pizca de sal. Cocinar por unos 3 minutos, hasta que comiencen a flotar, luego retirarlos del fuego. Escurrir el agua de la cocción y dejar enfriar las habas para quitarles la piel. O comprar congelados.
- 2º Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente y añadir los ajos tiernos. Saltear durante 5 minutos. Añadir las habas y una pizca de sal y pimienta negra. Saltar otros 2 minutos, revolviendo ocasionalmente para promover la caramelización de las verduras. Reservar en un plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [241 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	190 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	22 %
H. CARBONO	9 g	23 g	9 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	38 %
SODIO	113 mg	273 mg	11 %