Sara Gómez Florido
Dietista-Nutricionista · AND-1002

ACELGAS CON JAMÓN APTA PARA COLON IRRITABLE

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 100 gramos de patata, cruda
- 250 gramos de acelga, cruda
- 50 gramos de jamón serrano
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco (65 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pelar y trocear la patata. Lavar y picar las hojas acelgas.
2º Cocer la patata y acelga junta durante 10 minutos.
3º Picamos el jamón en cuadraditos y lo pasamos por la sartén para que se dore un poco.
4º A la sartén añadimos las acelgas y las patatas y las rehogamos junto con el jamón y lo revolvemos con el huevo.
5º Retiramos del fuego y servimos caliente. Se le puede añadir un chorrito de limón si gusta potenciar el sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (110 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	119 kcal	6 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	11 %
H. CARBONO	9 g	10 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	2423 mg	2665 mg	111 %