



## PASTA CON SALSA DE ESPINACAS, JAMÓN Y HUEVO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 50-60 gramos de pasta de Lentejas
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido duro [50 g]
- 1 cucharada de queso para untar [13 g]
- 2 lonchas de jamón curado, sin grasa [36 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon a cocer tu pasta según las indicaciones del fabricante y reserva. Por otro lado, pela y pica el huevo cocido. En una sartén caliente echa aceite y rehoga las espinacas hasta reducir su tamaño. Incorpora el jamón serrano a tacos y mezcla hasta que cambie de color. Ahora añade el huevo picado y la cucharada de queso crema, mezcla bien y sirve la salsa sobre tu pasta.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (189 g)	% DDR
ENERGÍA	203 kcal	382 kcal	19 %
PROTEÍNA	17 g	33 g	65 %
H. CARBONO	14 g	26 g	10 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	19 %
SODIO	553 mg	1043 mg	43 %