



## ENSALADA TEMPLADA DE PATATA, JAMÓN Y GUISANTES

 1 Ración

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, hervida [175 g]
- 1 guarnición de guisante, congelado, crudo [125 g]
- 1 ración bocadillo de jamón curado, con grasa [50 g]
- 1/2 unidad mediana de huevo de gallina, escalfado [25 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltea el jamón en taquitos, añade los guisantes y deja tres minutos a fuego fuerte
- 2º Añade la patata cocida y saltea todo junto
- 3º Pon el huevo cocido cuando esté todo listo

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [375 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	428 kcal	21 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	54 %
H. CARBONO	11 g	43 g	16 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	301 mg	1128 mg	47 %