



## ENSALADA DE JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado [50 g]
- Puñadito de jamón serrano a tacos
- 200 gramos de judía verde, en conserva

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar, cortar y cocer las judías verdes en agua con un poco de sal.
- 2º Ponerlas en un bol y añadir el jamón cocido a tacos y el queso también cortado.
- 3º Aliñar y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [262 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 70 kcal   | 183 kcal            | 9 %   |
| PROTEÍNA          | 4 g       | 12 g                | 23 %  |
| H. CARBONO        | 3 g       | 7 g                 | 3 %   |
| AZÚCARES          | 2 g       | 6 g                 | 7 %   |
| GRASA             | 4 g       | 11 g                | 15 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 5 g                 | 27 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 5 g                 | 20 %  |
| SODIO             | 373 mg    | 978 mg              | 41 %  |