



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 % |