



PASTA CON JAMÓN, ALCACHOFAS Y TRIGUEROS

 10 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- Pasta integral (50 gr)
- 3-4 lonchas de jamón serrano
- Alcachofas al gusto
- Jugo de medio limón
- Espárragos trigueros al gusto
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 diente de ajo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia, lava y corta en gajos la alcachofa. Después cuécela en agua con sal y limón durante 10 minutos (o simplemente cómprala ya cocida en bote)
- 2º Cuece la pasta al dente (1-2 minutos menos de lo que indique el fabricante)
- 3º Sofríe el diente de ajo con los espárragos trigueros (una vez limpios) durante 2-3 minutos a fuego medio-fuerte hasta que el ajo esté dorado.
- 4º Añade la pasta y salpimenta todo al gusto.
- 5º Servir con el jamón serrano a temperatura ambiente (no frío). Puedes meterlo unos segundos al microondas para que tenga un aspecto más crocante.
- 6º Perejil picado al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [529 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	416 kcal	21 %
PROTEÍNA	5 g	26 g	52 %
H. CARBONO	8 g	44 g	17 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	30 g	122 %
SODIO	101 mg	536 mg	22 %