Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN

15 minutos
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de judía verde, cruda
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- Puñadito de tacos de jamón serrano o 2 lonchas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hervir o cocer al vapor las judías 5 minutos cortadas y lavadas
2º Sofreir el ajo en láminas y rehogar las judías
3º Finalmente añadir el jamón

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (231 g)	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	188 kcal	9 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	23 %
H. CARBONO	4 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	22 %
SODIO	216 mg	500 mg	21 %