



GUISANTES CON JAMÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de guisante, congelado, crudo [215 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- Un puñado de jamon serrano a tacos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear los guisantes con un chorrito de aceite de oliva
- 2º Añadir el jamón cortado en taquitos junto al resto de ingredientes.
- 3º Servir y aliñar al gusto con una cucharada de aceite de oliva

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [273 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	26 g	52 %
H. CARBONO	7 g	20 g	8 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	41 %
SODIO	419 mg	1145 mg	48 %