



HABAS SALTEADAS

INGREDIENTES

- 100 gramos de haba, seca, remojada, hervida
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- Sal y Pimienta al gusto
- Chorrillo de limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade los dientes de ajo picados y saltea hasta que estén fragantes, pero evita que se doren demasiado. Agrega las habas tiernas a la sartén y saltea durante unos 3-5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Queremos que las habas estén tiernas pero aún conserven un ligero crujido. Sazona con sal y pimienta al gusto. Puedes exprimir un poco de jugo de limón para realzar los sabores. Retira del fuego cuando las habas estén tiernas pero con un color todavía vibrante. Sirve caliente como acompañamiento o incluso como plato principal ligero.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	7 %
PROTEÍNA	5 g	10 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	22 %
SODIO	963 mg	40 %