



COLES DE BRUSELAS SALTEADAS CON JAMÓN Y CEBOLLA

INGREDIENTES

- 100 gramos de col de Bruselas, hervida
- 100 gramos de cebolla blanca, hervida
- 1 ración bocadillo de jamón serrano (50 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear las coles de bruselas hasta que estén ligeramente tiernas, agregar la cebolla picada, el ajo y el jamón serrano en trozos pequeños. Saltear hasta integrar los ingredientes y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	14 %
H. CARBONO	4 g	1 %
AZÚCARES	4 g	4 %
GRASA	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 %
SODIO	425 mg	18 %