

HABAS CON BACON

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 ración individual de haba, seca, remojada, hervida (215 g)
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 3 lonchas de bacón, ahumado, (24 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer las habas previamente remojadas y rehogar después.
- 2º Picar finamente el resto de ingredientes y mezclarlos en un bol.
- 3º Aliñar al gusto y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (301 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	298 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	38 %
H. CARBONO	7 g	20 g	8 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	15 g	60 %
SODIO	146 mg	438 mg	18 %