

GUISANTES CON JAMÓN

 25 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de guisante, en lata
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 75 gramos de jamón serrano magro
- 5 gramos de harina de trigo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se corta la cebolla y se pone a cocer en una sartén con un poco de aceite de oliva
- 2º Si los guisantes no vienen cocidos se ponen a cocer
- 3º Cuando la cebolla esté transparente y comience a sudar se añade el jamón en tacos, se añade la harina y un cucharón de agua
- 4º Se mezcla todo hasta que quede uniforme

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (140 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	170 kcal	8 %
PROTEÍNA	10 g	15 g	29 %
H. CARBONO	9 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	17 %
SODIO	139 mg	194 mg	8 %