



GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de guisantes congelados
- 200 g de cebolla
- 100 g de jamón serrano
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Poner aceite a calentar en una sartén y rehogar la cebolla troceada.
- Dejar unos minutos y añadir los guisantes, hasta que estén tiernos.
- Añadir el jamón cortado a tiras y dejar unos minutos más, vigilando que no se deshagan los guisantes.
- No es necesario añadir mucha sal porque el jamón sala los guisantes.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 8.2 g	Grasas 16 g
Kcal 229	Proteínas 11.3 g