



## HABITAS CON JAMÓN IBÉRICO Y VINAGRETA

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de habas baby
- 150 g de cebolla tierna
- 100 g de jamón ibérico
- 1 diente de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- 5 g de vinagre
- 5 g de cebollino
- 2 g de menta
- 2 g de pimienta molida
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Poner al agua a hervir y cocer las habas. Retirarlas del fuego, enfriarlas y escurrirlas bien.
- Pelar y picar la cebolla y el ajo.
- Cortar en finas tiras el jamón ibérico.
- Poner en una fuente, las habitas, la cebolla, el ajo, y el jamón.
- Preparar una vinagreta, mezclando 1 cucharada soper de vinagre, 4 cucharadas soperas de aceite, el cebollino, la menta picada.
- Salpimentar y batir con un tenedor hasta ligar la salsa.
- Servir la ensalada aliñada con la vinagreta.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos  
de carbono  
47.1 g

Grasas  
17.3 g

Kcal  
451

Proteínas  
26.2 g