



ESPAGUETIS CON ESPÁRRAGOS VERDES, JAMÓN Y HABAS TIERNAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de espaguetis
- 150 g de habas
- 100 g de espárragos trigueros
- 40 g de jamón serrano
- 20 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 44.2 g	Grasas 8.3 g
Kcal 305	Proteínas 11.7 g

- Pela las habas. Corta los trigueros en trozos (que se puedan meter en la boca fácilmente) y haz virutas con el jamón.
- A parte cuece los espaguetis en agua hirviendo con sal. Cuando los eches, pon a calentar una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva. Saltea los espárragos verdes y cuando le queden 4 minutos a los espaguetis añade las habas. Saltea dos minutos.
- Retira un cacillo de agua de los espaguetis y cuela cuando queden dos minutos. Incorpora a la sartén o cazuela con los espárragos y habas y añade el cacito de agua, remueve y deja cocer dos minutos más.
- Sazona con sal y pimienta y sirve calientes.