

GUISANTES CON JAMÓN

Ingredientes para 4 personas:

- Guisantes 500g
- Jamón Serrano 150g
- Ajo 10g
- Cebolla 150g
- Tomates 400g
- Aceite de Oliva 40cc
- Vino blanco $\frac{1}{4}$ vaso (22,5g)
- Sal 2g

Preparación:

Cocemos los guisantes en agua hirviendo, o preferiblemente al vapor y reservamos. En una sartén ponemos el aceite de oliva y pochamos el ajo y la cebolla picada finamente. A continuación incorporamos el jamón en dados, los tomates troceados y el vino blanco.

Dejamos que se cocine entre 10-15 minutos, pasado ese tiempo añadimos los guisantes dejamos 5 minutos más y servimos.



Kcal.....	1210
Prot.....	69g
Grasas.....	52g
Colesterol.....	106g
Hc.....	114g
Fibra.....	33g
Na.....	4327mg

Plato realizado por Marisol Alejos-Pita Bouza. Revisado por Grupo Foro Actúa