

ACELGAS CON TOMATE Y JAMÓN



| Fácil



| 20 min.



| 6 raciones



| 1 €/ración

INGREDIENTES

- 1 manojo de acelgas
- 200 g tomate natural en conserva
- 100 g tacos de jamón
- 2 dientes de ajo
- 50 g almendra cruda picada
- 2 huevos cocidos
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Lavar y hervir la acelgas en una olla o cazo durante 10 minutos.
2. Pelar y picar los ajos. Sofreír en una sartén amplia u olla mediana con 1 cucharada de aceite.
3. Añadir a la sartén u olla el tomate, sal y el laural. Sofreír durante 5 minutos.
4. Escurrir las acelgas y añadir al sofrito. Incorporar el jamón.
5. Remover para integrar. Dejar al fuego 2 minutos.
6. Servir con la almendra picada y el huevo cocido a trozos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	128 Kcal	4,2 g	1,8 g	8 g	1,4 g	8,8 g	1,70 g	1,4 g

NUTRI-SCORE vvvvvlnlansc



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes utilizar jamón serrano, pavo o jamón de york, aprovecha lo que tengas.
- Añade ese trozo de cebolla que tienes en la nevera antes de que se estropee.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Cuando hagas huevo cocido aprovecha el proceso para cocer varios, los tendrás para otros platos, ahorrando tiempo y energía.
- Si no es época de acelgas, puedes utilizar acelgas en conserva.