

## JUDÍAS GUISADAS CON JAMÓN

 | Media  | 40 min.  | 4 raciones  | 1,20 €/ración

### INGREDIENTES

- 500 g judía fina
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate maduro
- 150 g taquitos jamón serrano
- ½ vaso vino blanco
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimentón, comino molido




### ALÉRGENOS



### ELABORACIÓN

1. En una olla, ponemos el aceite justo para sofreír la cebolla, previamente picada.
2. Añadir los ajos picados y el laurel.
3. Cuando esté dorada, añadir el tomate rallado y los taquitos de jamón. Cocinar unos minutos.
4. Trocear las judías y añadirlas a la olla. También el comino.
5. Añadir el vino y pimentón. Dejar que se consuma el vino un poco.
6. Poner agua hasta que se cubran los ingredientes. Cocinar a fuego lento hasta que las judías estén tiernas, controlando el nivel de líquido. Añadir agua si fuera necesario. Rectificar de sal.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	<b>energía</b> 290 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 13,9 g	<b>azúcares</b> 5,9 g	<b>grasas</b> 15,7 g	<b>grasas saturadas</b> 4,6 g	<b>Proteínas</b> 19 g	<b>Fibra</b> 8,4 g	<b>Sal</b> 2,3 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si utilizas habas o guisantes frescos desgranados, aprovecha las vainas para una crema verde.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Utiliza judías finas o gruesas, habas o guisantes, según la temporada. También puedes utilizar opciones congeladas fuera de temporada.