

## ACELGAS CON TOMATE Y JAMÓN



| Fácil



| 20 min.



| 6 raciones



| 0,74 €/ración

### INGREDIENTES

- 1 manojo de acelgas
- 200 g tomate natural en conserva
- 100 g jamón en tacos
- 2 dientes de ajo
- 50 g almendras picadas
- 2 huevos cocidos
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta



### ALÉRGENOS



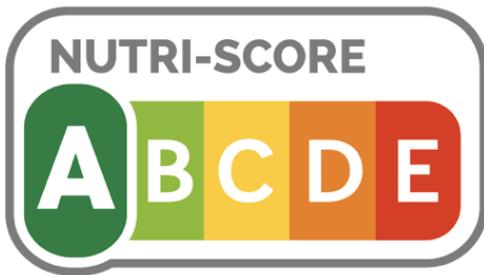
### ELABORACIÓN

1. Lavar las hojas de acelga y quitar la parte de los tallos más gruesa. Escaldar las acelgas en una olla con agua hirviendo durante 5 minutos.
2. Pelar y picar el ajo. Sofreír en una sartén amplia u olla mediada con 1 cucharada de aceite.
3. Añadir el tomate y el laurel y sofreír durante unos 5 minutos.
4. Escurrir bien las acelgas y añadirlas al sofrito junto con el jamón. Remover para integrar los sabores, añadir sal y pimienta.
5. Continúa la cocción un par de minutos.
6. Servir, repartir las almendras picadas y el huevo cortado en trocitos por encima.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	152 Kcal	5,8 g	3,3 g	8,9 g	2,2 g	11,1 g	2,1 g	1,7 g

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Coloca las conservas nuevas al final de la despensa, así te aseguras utilizar primero las más antiguas y evitar que caduquen.
- Guarda el tallo de las acelgas para hacer caldo junto con pieles y restos de otras verduras.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- La acelga es una verdura rica en hierro, fibra, vitaminas C y K y minerales.
- Las conservas son una buena opción cuando necesitamos utilizar productos fuera de tempora.