Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Habas baby con jamón

2 raciones · 262 kcal

Ingredientes

- **250g** habas baby congeladas
- **80g** jamón picado en dados
- **2 dientes** de ajo picados
- **1/2** cebolla cortada en brunoise
- **200ml** agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**20 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**17 g**
Fibra	**6 g**

Elaboración

1. En una sartén poner un chorrito de aceite de oliva, el ajo y la cebolla, y pochar a fuego medio.
2. Cuando esté pochado, añadir las habas, saltear un poco, poner sal y añadir el agua, seguir cocinando a fuego medio hasta que se haya reducido el agua.
3. Una vez que quede sin agua, dorar un poco las habas, añadir el jamón, saltear y listas.

RECOMENDACIONES

Se puede añadir un huevo estrellado o cocido y picado.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya