

## Guisantes con jamón y cebolla

- 250 g de guisantes congelados
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1/2 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 100 g de jamón serrano en taquitos o en su defecto, de panceta curada sin ahumar (bacon curado)
- Sal



### Preparación

1. Pela la cebolla y el diente de ajo muy fino.
2. Echa la cucharada de aceite de oliva en la sartén y dora la cebolla y el ajo a fuego muy lento. Una vez la cebolla y el ajo están dorados, añade el jamón en la sartén sin dejar que se dore demasiado.
3. A continuación echa los guisantes (da igual si están congelados o no). Sube el fuego al máximo hasta conseguir subir la temperatura de la sartén, bájalo de nuevo al mínimo y tápalo.
4. A los 10 minutos comprueba que los guisantes están blanditos y listo

Acompañamiento:	2 tostas de pan integral
Postre:	Yogur con bífidos + galleta integral
Fibra:	Mínimo 10 g.
Tiempo:	10-15 min.
Calorías:	200-300 Kcal.
Dinero:	Menos de 5 €.