

Judías verdes con jamón

- 1/4 judías verdes
- 1 patata partida en 8 pedazos
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 loncha gruesa de jamón cortada en dados
- 1 diente de ajo laminado
- Agua y sal



Preparación

1. Limpia y corta las judías verdes en dos tiras a lo largo, retirándoles los hilos y los dos extremos.
2. Ponlas a cocer con las patatas en abundante agua hirviendo con sal, sin taparlas, durante unos 12 minutos desde que surjan los borbotones.
3. Escúrrelas y colócalas, aún humeantes, en una fuente.
4. En una sartén coloca el aceite y dora en él los dados de jamón. Una vez tostados, volcamos el ajo laminado, hasta que se dore.
5. Lo vertemos todo sobre las judías verdes y las patatas recién cocidas, mezclamos y servimos.

Acompañamiento:	2 tostas de pan integral
Postre:	Yogur con bifidus
Fibra:	5-8 g.
Tiempo:	15-20 min.
Calorías:	200-300 Kcal.
Dinero:	Menos de 5 €.