

JUDÍAS VERDES CON TOMATE



RACIÓN: 4 NIÑOS ENTRE 4-6 AÑOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS DE PREPARACIÓN

DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES

320 gr de judías verdes

80 gr de jamón serranos

200 gr de cebolla

200 gr de tomate triturado

20 ml de AOVE

Una pizca de sal

PREPARACIÓN

1. *Lavamos las judías, quitamos los hilos laterales y cortamos las puntitas*
2. *Cocemos las judías con muy poca agua, añadimos el aceite y una pizca de sal en una olla a presión durante 5 minutos*
3. *Sofreímos la cebolla picada y el jamón serrano en una sartén aparte y agregamos el tomate, sal y pimienta al gusto*
4. *Añadimos las judías cocidas y dejamos cocer a fuego lento unos instantes, hasta que consigamos la textura deseada para las judías con tomate.*
5. *Servir las judías verdes con tomate recién hechas.*

Valoración nutricional

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	169	2140	7,9
Proteínas [g]	7	36	19,4
Calcio [mg]	56,7	800	7,1
Fósforo [mg]	97,8	700	14,0
Magnesio [mg]	25,4	180	14,1
Hierro [mg]	1,6	10	16,0
Zinc [mg]	0,8	10	8,0
Yodo [µg]	10	130	7,7
Flúor [µg]	10,1	1500	0,7
Selenio [µg]	2,2	30	7,3
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,2	0,86	23,3
Vit. B2 Riboflavina [r]	0,16	1,3	12,3
Vit. B6 Piridoxina [m]	0,36	1,1	32,7
Vit. B12 Cianocobala	2E-16	1,7	0
Eq. Niacina [mg]	3,1	14,1	22,0
Ac. Fólico [µg Activid	62,1	250	24,8
Vit. C Ac. Ascórbico	32,7	55	59,5
Ac. Pantoténico [mg]	0,25	4	6,3
Biotina [µg]	7,4	14	52,9
Vit. A [µg Eq. de reti	153	700	21,9
Vitamina D [µg]	2E-16	5	0
Vit. E [mg Eq. de alfa	2,8	8	35,0
Vitamina K [µg]	41,5	30	138,3