

Flores de jamón



Ingredientes para 4 personas

- 1 manojo de cebollino
- 8 lonchas finas de jamón serrano
- 8 palitos de pan
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

1) Enrollar el jamón serrano en los palitos de pan y atar con el cebollino, consiguiendo que tenga forma de flores.

El truco está en poner el jamón que hará de flor, muy a la punta del palito de pan.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 155,51 Kcal.; Proteínas: 8,39 g; Hidratos de carbono: 13,15 g; Grasas: 8,12 g;

Comentario gastronómico

El jamón debe estar cortado muy fino para facilitar la manipulación y los palitos de pan cuanto más finos sean mejor. Si se desea se puede añadir tomate rallado con aceite de oliva, a forma de dip.

Si se quiere controlar el aporte calórico es preferible retirar la grasa visible de la parte externa del jamón.