

Ensalada de espinacas frescas, habitas y jamón



Ingredientes para 4 personas

- 200 gramos de Espinacas frescas
- 100 gramos de Habitas
- 4 lonchas finas de Jamón serrano
- 5 hojas de menta fresca
- 1 cucharadita de Mostaza
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra
- 1 Cebolla tierna

Preparación

- 1) Separar las hojas de espinaca tierna y lavarlas bien. Reservarlas.
- 2) Cocer las lonchas de jamón en el horno sobre una bandeja hasta que estén bien crujientes, retirarlos y escurrirlos en papel absorbente
- 3) Pelar y escaldar las habas en agua con sal. Mezclar con el resto de los ingredientes y acabar con cebolla tierna cortada bien fina.
- 4) Picar la menta y mezclar con el aceite, la mostaza, la sal, la pimienta y mezclar bien y salsear la ensalada, por último, trocear las lonchas de jamón y servir por encima.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 264,87 Kcal.; Proteínas: 15,45 g; Hidratos de carbono: 7,02 g; Grasas: 18,66 g;

Comentario

Las espinacas y las habitas aportan fibra, principalmente hidrosoluble. El plato en general es rico en proteínas, constituyendo un perfil proteico óptimo, entre la proteína del jamón y la de las habitas.

Se pueden sustituir las habitas por las que venden enlatadas en aceite, escurriéndolas bien antes de utilizarlas.

Podemos agregar virutas de jamón crudo en vez del jamón crujiente.