

# HABAS SALTEADAS CON JAMÓN

3 raciones

30 min

Media

Primavera

Guarniciones · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>222 kcal</b>	<b>17 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>12 g</b>	<b>13 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>6 g</b>	<b>2.3 g</b>

## Ingredientes





- 350 g de habas con vaina muy pequeñas
- 200 g de cebolleta
- 100 g de jamón serrano
- 100 g de agua
- 20 g de aceite de oliva
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Quita las hojas exteriores de la cebolleta, córtala en rodajas finas y sofríela con el aceite hasta que esté transparente.
- 2** Limpia las habas (retira extremos y fibra lateral), ábrelas y trocéalas; añade a la sartén con 100 ml de agua, tapa y cocina a fuego medio hasta que estén tiernas.
- 3** Pica el jamón, súmalo y deja dorar unos minutos. Ajusta de sal y sirve.

## THERMOMIX

- 1** Corta la cebolleta en rodajas y reserva.
- 2** Limpia y trocea las habas; reserva.
- 3** Vierte el aceite y la cebolleta en el vaso. Sofríe hasta que esté transparente.  
**6 min / 100 °C / vel 1**
- 4** Añade el agua y las habas. Coloca giro a la izquierda y cocina.  
**15 min / 100 °C /  / vel **
- 5** Agrega el jamón a taquitos. **5 min / 100 °C /  / vel **

---

## Consejos

- Usa cebolleta cortada muy fina para que quede bien transparente antes de añadir las habas; es la clave de un fondo dulce y suave. No te pases con la sal: el jamón serrano ya aporta bastante; ajusta solo al final.
- Si las habas están algo más grandes o duras, mantén la sartén tapada y añade el agua poco a poco para que queden tiernas sin resecarse.

- Para un acabado más “crujiente”, dora el jamón solo unos minutos, lo justo para que suelte aroma sin endurecerse. :contentReference[oaicite