

FLORES DE JAMÓN SERANO



Ingredientes para 4 personas

- 1 cucharada de Cebollino
- 8 lonchas finas de Jamón serrano
- 8 Palitos de pan
- 2 cucharadas de Aceite de oliva

Preparación

- 1) Rallar el tomate con la ayuda de un rallador y mezclarlo con el aceite de oliva.
- 2) Enrollar el jamón serrano en los palitos de pan y servir con la pulpa de tomate espolvoreada con el cebollino picado finamente.
- 3) Servir el aperitivo mojando los palitos y el jamón con la pulpa de tomate.

Valor nutricional (por ración)

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

Comentario nutricional

Este aperitivo de jamón tiene un contenido muy elevado en hierro. Para facilitar su absorción se recomienda que los palitos de pan sean de pan blanco ya que si se eligen los integrales su fibra dificultará la absorción de hierro. .

Comentario gastronómico

El jamón debe estar cortado muy fino para facilitar la manipulación y los palitos de pan cuanto más finos sean mejor. Una bolsa de palitos de pan también conocidos como "Grisines" encontramos la cantidad necesaria para la receta.