



Urban Harvest

## HEALTHY FOOD IN A **SNAP**

ACELGA CON CREMA Y JAMON



DOUBLE UP  
FOOD BUCKS



¿Sabías que puedes comprar todas tus frutas y verduras usando tu tarjeta SNAP?

Conoce los beneficios: [www.urbanharvest.org/famers-markets/SNAP](http://www.urbanharvest.org/famers-markets/SNAP)



# ACELGA CON CREMA Y JAMON

## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva

¼ taza de jamon picado

¼ taza de cebolla picada fina

1 ½ cucharadas de ajo

8 tazas de acelga cortada

1/3 taza de crema espesa

Sal y pimienta a gusto

¼ taza de queso parmesano rallado

¼ cucharadita de nuez moscada



**6 QT.  
SARTEN**

COCINAR



**CUCHARA  
DE MADERA**

REVOLVER



**TIEMPO DE  
PREPARACION**

10 MIN

## INSTRUCCIONES

Calentar el aceite de oliva en un sarten grande a temperatura media. agrega el jamon y saltear por un par de minutos. Sube el fuego de la cocina y agrega la cebolla y el ajo. Cocinar todo junto hasta que las cebollas esten bien salteadas.

Agrega el acelga, cocinar hasta que las hojas esten suaves. Agregar la crema y revolver. Cocina y revuelve por 5 minutos. Finalmente sazonar con sal y pimienta