



ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS

 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda [180 g]
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 1 tronco de apio, crudo [105 g]
- 1000 gramos de caldo vegetal
- 4 raciones individuales de alubia blanca, seca, cruda [320 g]
- una pizca de pimienta, negra [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Puedes añadir una pastilla de avecrem de verduras al caldo si quieres.
- 2º El día anterior a cocinar esta receta, debes poner las alubias a remojo en un recipiente con abundante agua (aumentan su tamaño). Déjalas a remojo para hidratarlas. Al día siguiente, quítalas el agua, lávalas con agua fría y reserva.
- 3º Pela las zanahorias y córtalas en rodajas. También trocea finamente una rama de apio. Y corta en trozos pequeños el pimiento rojo.
- 4º En tu procesador de alimentos coloca la cebolla cortada en cuartos y los ajos pelados. Tritura muy bien.
- 5º Echa un poco de aceite de oliva en tu olla exprés y sofríe a fuego medio-bajo la cebolla y los ajos durante 4-5 minutos (si no tienes olla exprés, emplea tu olla habitual).
- 6º Incorpora los trozos de zanahoria, de apio y de pimiento rojo y saltea a fuego suave durante 5 minutos.
- 7º Añade las alubias escurridas y mezcla durante medio minuto con ayuda de una cuchara de madera.
- 8º Agrega el caldo de verdura y asegúrate de que el líquido cubre dos dedos por encima las alubias. Añade un poco de sal, pimienta y cierra la olla con la tapa. Cocina en tu olla exprés alrededor de 30-35 minutos desde que sale el vapor de tu olla. Si no empleas olla exprés y las haces en una olla normal necesitarán un par de horas de cocción. Cocínalas a fuego suave y revisa, de vez en cuando, que el líquido no se consume en exceso. Aprovecha entonces para removerlas un poco. Cuando veas que están tiernas y tienen la consistencia o cuerpo que deseas, retíralas del fuego.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [464 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	545 kcal	27 %
PROTEÍNA	10 g	48 g	95 %
H. CARBONO	14 g	63 g	24 %
AZÚCARES	0 g	2 g	3 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	19 g	74 %
SODIO	164 mg	760 mg	32 %