



### GUISO DE ALUBIAS CON TOFU, VERDURAS Y PASTA

Rico guiso que reúne una variedad de verduras aromáticas (cebolla, ajo y apio), pero también verduras, legumbres (judías blancas) y pasta, inspirado en la sopa minestrone italiana. También he añadido tofu para un aporte extra de proteína.

10 minutos  
40 minutos  
2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 unidad grande de cebolla cortada en cubos (200 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1 hoja de laurel, hoja (1 g)
- 1.5 troncos de apio, crudo cortado en cubos (158 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda, cortada en cubos (45 g)
- 1 unidad grande de tomate cortado en cubos (260 g) o 200 gramos de tomate, maduro, pelado y triturado, enlatado
- 1/4 cucharada de postre de orégano, seco (0 g)
- 250 gramos de frijoles blancos enteros enlatados o 250 gramos de alubia blanca, en conserva
- 1 taza de agua (240 ml)
- 1 ración individual de pasta corta, cruda (80 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo, cortado en cubos (160 g)
- 40 gramos de col repollo, cruda, cortada en tiras
- 1/4 cucharada de postre de sal común (1 g)
- 1/4 cucharada de café de pimienta, seca, molida (1 g)
- 200 gramos de tofu firme Mercadona

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén, sofreír la cebolla y el ajo en aceite de oliva durante unos 5 minutos, hasta que la cebolla se ablande. Añadir el laurel, el pimentón, el apio, la zanahoria y el calabacín cortados en cubos. Saltear las verduras durante 3 a 4 minutos, hasta que estén doradas.
- 2º Añadir el tomate triturado, el orégano, la sal y la pimienta negra. Dejar cocer durante 10 minutos a fuego lento y añadir las alubias blancas/frijoles blancos y el agua. En cuanto el guiso vuelva a hervir, añadir la pasta. Añadir más agua si es necesario. Cuando la pasta esté cerca de estar al dente (~7-8 min), agregar la col/repollo cortado en tiras. Cocinar por otros 2 a 3 minutos y ajustar los condimentos al gusto.
- 3º El tofu se puede saltear aparte con un poco de aceite o incorporar al guiso en cualquier punto.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (762 g)	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	495 kcal	25 %
PROTEÍNA	4 g	29 g	57 %
H. CARBONO	8 g	63 g	24 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	14 g	57 %
SODIO	97 mg	740 mg	31 %