

ALUBIAS CON CHORIZO Y VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 10 gramos de vino blanco, 11°
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 20 gramos de cerdo, chorizo, fresco, crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 40 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 porción ensalada de zanahoria, cruda [50 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 200 gramos de alubia blanca, en conserva
- 40 gramos de pimiento verde, crudo
- 1 gramo de pimentón, en polvo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la verdura a trozos medianos y los ajos en laminas.
- 2º Sofreír el ajo hasta dorar y añadir la cebolla, pimiento verde ,pimiento rojo y champiñón, hasta que estén pochados .
- 3º Añadir el chorizo y el vino blanco y remover hasta que evapore el alcohol para cubrir con agua y una hoja de laurel, salpimentar al gusto. Cocer a fuego medio durante 5 minutos.
- 4º Añadir las alubias ya cocidas y seguir cociendo 5 minutos más a fuego medio.
- 5º Esperar un poco antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [413 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	428 kcal	21 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	36 %
H. CARBONO	10 g	42 g	16 %
AZÚCARES	3 g	12 g	14 %
GRASA	5 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	50 %
SODIO	12 mg	48 mg	2 %