

ALUBIAS CON CHORIZO Y VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTS

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

COOKING METHOD

- 1° Cortar la verdura a trozos medianos y los ajos en laminas.
- 2° Sofreír el ajo hasta dorar y añadir la cebolla, pimiento verde ,pimiento rojo y champiñón, hasta que estén pochados .
- 3° 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.
- 4° Añadir las alubias ya cocidas y seguir cociendo 5 minutos más a fuego medio.
- 5° Esperar un poco antes de servir.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (413 g)	% DRI
ENERGY	104 kcal	428 kcal	21 %
PROTEIN	4 g	18 g	36 %
CARBOHYDRATE	10 g	42 g	16 %
SUGARS	3 g	12 g	14 %
FAT	5 g	19 g	27 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	2 g	8 %
FIBER	3 g	12 g	50 %
SODIUM	12 mg	48 mg	2 %