



ALUBIAS CON VERDURAS GFC

Alubias blanca, agua, sal, calabacín, zanahoria, pimiento, aceite de oliva, cebolla, tomate (sal, acidulante ácido cítrico), pimentón dulce, bicarbonato sódico alimentario E500j.

15 minutos
40 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 40 gramos de alubia blanca, seca, cruda
- 30 gramos de calabacín, hervido
- 20 gramos de cebolla blanca, hervida
- 10 gramos de zanahoria, hervida
- 30 gramos de pimiento rojo, hervido
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 10 gramos de espinaca, cruda
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 0.3 gramos de pimentón, en polvo
- 3 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 80 gramos de agua de la red
- 0.1 gramos de bicarbonato de sodio
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear el pimiento, cebolla, zanahoria y el calabacín
- 2º Sofreír primero las verduras a fuego medio 1 minuto, luego cubrir con el agua, añadimos los garbanzos cuando empiece hervir y mantenemos a fuego medio durante 30 minutos o hasta que la alubia se pinche con el tenedor y no se deshaga.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [230 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	196 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	20 %
H. CARBONO	9 g	21 g	8 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	39 %
SODIO	106 mg	245 mg	10 %