



CREMA DE 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 soda
- 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.
- 3º Una vez que la alubia está al punto, trituramos todo hasta obtener una crema suave.

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 %