

Diego Prado Oliván

Dietista-Nutricionista · CV-927



ALUBIAS CON CARNE GFC

Alubias blanca, agua, sal, aceite de oliva, cebolla, tomate (sal, acidulante acido cítrico), pimentón dulce, bicarbonato sódico alimentario E500¡¡, carne de cerdo, carne de pollo, hierbabuena.

15 minutos

40 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 30 gramos de alubia blanca, seca, cruda
- 3 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 10 gramos de cebolla blanca, hervida
- 20 gramos de filete de cabeza de lomo Mercadona
- 10 gramos de pollo, hervido
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)

- 0.3 gramos de pimentón, en polvo
- 120 gramos de agua de la red
- 0.1 gramos de bicarbonato de sodio
- 0.1 gramos de hierbabuena
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la carne y reservar, añadimos la cebolla troceada y sofreímos hasta que esté pochada, añadimos en tomate triturado y la carne, removemos y añadimos las especias y el agua.
- 2º Las alubias después de la noche anterior en remojo las añadimos cuando el agua empiece a 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 (199 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	204 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	26 %
H. CARBONO	7 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	25 %
SODIO	128 mg	255 mg	11 %