



### ALUBIAS CON CARNE GFC

Alubias blanca, agua, sal, aceite de oliva, cebolla, tomate [sal, acidulante ácido cítrico], pimentón dulce, bicarbonato sódico alimentario E500ij, 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 %