



POTAJE CON VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de tomate frito
- 2 zanahorias
- 50 gramos de pimiento rojos y otro verde
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda y ajo laminado
- 50 gramos de alubia blanca, seca, cruda /150-180gr de alubia en conserva
- Caldo de pollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º La noche anterior poner las alubias a remojo. Si son en conserva salta este paso
- 2º Calentar aceite de oliva en una olla y poner la cebolla y el ajo finamente picados.
- 3º Trocear el resto de verduras y añadir a la olla junto con el caldo .
- 4º Añadir las alubias y el tomate y cocinar durante 45 minutos aproximadamente. Si las alubias son en conserva cocinar por 10 minutos.
- 5º Apartar del fuego y servir.
- 6º Puedes añadirle unas rodajas de chorizo sn aditivos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (214 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	227 kcal	11 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	29 %
H. CARBONO	12 g	27 g	10 %
AZÚCARES	3 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	13 g	51 %
SODIO	37 mg	79 mg	3 %