Silvia Fernández Montañés Domínguez
Dietista-Nutricionista · IC-00173

GUISO DE JUDÍAS BLANCAS CON ALMEJAS Y GAMBAS

Guiso súper sencillo de alubias blancas con almejas y gambas.

5 minutos
30 minutos
2 Raciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de alubia blanca, en conserva (sin escurrir)
- 1 unidad grande de cebolla (200 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 200 gramos de almeja, cocida
- 200 gramos de gambas
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 200 gramos de caldo de pescado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sofreímos en un caldero con un poco de aceite el diente de ajo y el perejil.
2º Una vez esté doradito añadimos la cebolla y la sal.
3º Cuando la cebolla esté pochada añadimos las judías y el caldo de pescado, tapamos el caldero y dejamos cocinar unos 5-10 minutos.
4º Una vez transcurrido el tiempo añadimos las almejas ya cocidas y las gambas y dejamos cocinar otros 5 minutos aproximadamente.
5º Y listo, a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (497 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	333 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	40 g	81 %
H. CARBONO	4 g	21 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	252 mg	1251 mg	52 %