



ALUBIAS CON CREMA DE VERDURAS

🕒 10 minutos

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 bote de alubias cocidas [200 gr]
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria grande
- 1 tomate [tipo pera]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar las alubias de la salmuera y dejar que sequen.
- 2º Cocer las verduras con un poco de agua a fuego medio-fuerte (o en el lekue) hasta que estén blandas.
- 3º Triturar las verduras con la batidora y añadir sal y especias al gusto
- 4º Emplatar las alubias con la crema de verduras

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [465 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	361 kcal	18 %
PROTEÍNA	3 g	16 g	32 %
H. CARBONO	9 g	43 g	17 %
AZÚCARES	3 g	12 g	14 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	18 g	74 %
SODIO	56 mg	262 mg	11 %