



GUISO DE ALUBIAS CON ALMEJAS

Las almejas las venden congeladas, que son una buena opción

 1 Ración

INGREDIENTES

- 1 bote de alubias en conserva (400g aprox)
- Almeja cruda (200 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde (80 g aprox)
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g aprox)
- 1 unidad pequeña de tomate (75 g aprox)
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una cazuela saltea las almejas hasta que se abran y retíralas
- 2º Pochamos las verduras
- 3º Añadimos las alubias, las almejas y cubrimos con agua o caldo
- 4º Cocinamos 5-10 min para que se integren los sabores
- 5º Cocinamos 5-10 min para que se integren los sabores

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (498 g)	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	404 kcal	20 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	50 %
H. CARBONO	9 g	43 g	17 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	51 %
SODIO	14 mg	67 mg	3 %