

## ESTOFADO DE POROTOS ALUBIA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 20 gramos de vino blanco, 11°
- 30 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 50 gramos de champiñón, crudo
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 50 gramos de porotos alubia blancos

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° La noche anterior poner las alubias a remojo.
- 2° Calentar aceite de oliva en una olla y poner la cebolla y el ajo finamente picados.
- 3° Trocear los champiñones y añadir a la olla junto con el vino y dejar que se evapore el alcohol.
- 4° Añadir las alubias y el tomate y cocinar durante 45 minutos aproximadamente.
- 5° Apartar del fuego y servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (212 g)	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	272 kcal	14 %
GRASA	5 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	30 mg	65 mg	3 %
H. CARBONO	13 g	27 g	9 %
AZÚCARES	3 g	7 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	12 g	48 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	-