



JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS

 2 horas y 30 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo (125 g)
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (210 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (120 g)
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 2 unidades medianas de tomate maduro, crudo (280 g)
- 50 gramos de agua del grifo
- 5 gramos de sal común
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 400 gramos de alubia blanca, seca, remojada, hervida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner el agua a hervir. Añadir las alubias e ir des-espumando.
- 2º Ir añadiendo picado y en crudo la cebolla, el pimiento, las zanahorias, tomate. Aderezar con la sal.
- 3º En los últimos 20 mins de cocción añadir la patata.
- 4º A comer!!!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (340 g)	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	204 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	20 %
H. CARBONO	9 g	32 g	12 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	48 %
SODIO	157 mg	532 mg	22 %