



GUISO DE HABICHUELAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 20 gramos de vino blanco, 11°
- 1 cucharada de tomate frito
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- Champiñón
- cebolla
- 70 gramos de habichuelas en crudo o 200-240g en cocido o conserva
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º La noche anterior poner las alubias a remojo. Si son en conserva salta este paso
- 2º Calentar aceite de oliva en una olla y poner la cebolla, el medio pimiento y el ajo finamente picados.
- 3º Trocear los champiñones y añadir a la olla junto con el vino y dejar que se evapore el alcohol.
- 4º Añadir las alubias y el tomate y cocinar durante 45 minutos aproximadamente. Si las alubias son en conserva cocinar por 10 minutos.
- 5º Apartar del fuego y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [305 g]	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	374 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	21 g	43 %
H. CARBONO	14 g	42 g	16 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	4 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	19 g	76 %
SODIO	23 mg	71 mg	3 %