



ALUBIAS CON VERDURAS | RECETA PARA 4 PERSONAS

50 minutos
50 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [130 g]
- 1 unidad grande de pimiento rojo, crudo [300 g]
- 1L de de caldo de verduras [opcional]
- 400 gramos de alubia blanca, seca, cruda
- 1 cucharadita de sal
- 1.5 unidades grandes de patata, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon a remojo las alubias durante mínimo 12h.
- 2º Al día siguiente, pela y corta las verduras.
- 3º En una olla o cazuela sofríe a fuego medio la cebolla y los ajos. Añade la zanahoria y el pimiento rojo y deja cocinar durante 5 minutos.
- 4º Añade las alubias y remueve.
- 5º Agrega el agua o caldo de verduras hasta cubrir las alubias.
- 6º Agrega sal y especias al gusto. Y pon la tapa dejando que se cocine durante 35-40 minutos. Mientras, revísalas para agregar más agua/caldo si fuera necesario.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [584 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	699 kcal	35 %
PROTEÍNA	9 g	54 g	109 %
H. CARBONO	15 g	88 g	34 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	24 g	96 %
SODIO	145 mg	845 mg	35 %