



ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 bote grande de alubias, conserva = 1 bote pequeño de alubias, conserva = 1/2 vaso de alubias, crudas
- Pimiento verde, crudo
- Pimiento rojo, crudo
- Cebolla
- Aceitunas [5 unidades]
- Vinagre de Jerez
- Tomate
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos las alubias escurridas en un bol amplio.
- 2º Lavamos los pimientos y les quitamos las pepitas, los cortamos en trocitos pequeños y los echamos en el bol donde tenemos las alubias.
- 3º Cortamos la cebolla menudamente también y la añadimos al bol.
- 4º Quitamos la piel y las pepitas a los tomates, los cortamos también menudamente y los echamos al bol con el resto de ingredientes.
- 5º Quitamos la piel y las pepitas a los tomates, los cortamos también menudamente y los echamos al bol con el resto de ingredientes.
- 6º Aliñamos la ensalada con el aceite, la sal, la pimienta molida y el vinagre, removemos con cuidado todos los ingredientes para que se mezclen bien los sabores y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [306 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	288 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	24 %
H. CARBONO	10 g	31 g	12 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	14 g	57 %
SODIO	129 mg	394 mg	16 %