



## GUIISO DE ALUBIAS CON ESPINACAS Y CALABAZA

 45 minutos  
 2 porciones

### INGREDIENTES

- 500 gramos de caldo vegetal
- 400 gramos de alubia blanca, en conserva
- 150 gramos de calabaza, cruda
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido duro (50 g)
- 30 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 100 gramos de espinaca, picada, congelada, cruda
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla y el ajo muy fino y dorar un poco en una olla grande junto con el pimentón.
- 2º Cuando se haya empezado a hacer se añade el tomate y se deja haciendo el sofrito.
- 3º Se añade la calabaza cortada en trozos pequeños y se deja un rato sofrriendo también.
- 4º Luego se añaden las espinacas congeladas y el caldo de verduras y se deja cociendo 15 minutos desde que empieza a hervir.
- 5º Después de lavar y escurrir las alubias, incluirlas en la olla y dejar 10 minutos más. Añadir más caldo/ agua si fuera necesario
- 6º Por último, añadir el huevo duro cortado y dejar cocinar todo durante 5 minutos.
- 7º Dejar reposar todo 10/15 minutos tapado.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (655 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	599 kcal	30 %
PROTEÍNA	7 g	48 g	96 %
H. CARBONO	10 g	62 g	24 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	52 %
SODIO	120 mg	783 mg	33 %