



POTAJE DE CHÍCHAROS CON ARROZ (1P-3,5HC-2G)

Potaje de chícharos con arroz y sofrito

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 70 gramos de judía blanca o 240 gramos de alubia blanca, en conserva
- 1/4 cebolla grande blanca, cruda [30g]
- 1/2 diente de ajo, crudo [2 g]
- 1/2 unidad pequeña de zanahoria, cruda [23 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [20 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra [2 g]
- 60 gramos de arroz blanco, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En primer lugar, debemos dejar los chícharos en remojo durante al menos 8 horas antes de cocinarlos.
- 2º Pelamos y picamos la cebolla y los dientes de ajo. Cortamos las zanahorias y el pimiento verde en cubos pequeños y picamos el tomate.
- 3º En una olla grande, calentamos el aceite de oliva a fuego medio. Añadimos la cebolla y el ajo picados y los sofreímos hasta que estén dorados.
- 4º Añadimos el pimiento verde, las zanahorias y el tomate picado a la olla y los salteamos durante unos minutos.
- 5º Escurrimos los chícharos y los agregamos a la olla junto con la patata pelada y cortada en cubos. Cubrimos todo con agua y añadimos sal y pimienta negra al gusto.
- 6º Cocinamos a fuego medio durante unos 45 minutos o hasta que los chícharos estén tiernos y la sopa tenga una consistencia espesa.
- 7º Rectificamos la sal y la pimienta al gusto y servimos caliente.
- 8º Disfruta, compañero.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [306 g]	% DDR
ENERGÍA	196 kcal	599 kcal	30 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	41 %
H. CARBONO	27 g	82 g	31 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	17 g	66 %
SODIO	392 mg	1197 mg	50 %