



ALUBIAS BLANCAS CON PESCADO (1,5P-2HC-2G)

Guiso de alubias blancas con pescado blanco al gusto

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 240 gramos de alubia blanca, en conserva
- 100 gramos de merluza u otro pescado blanco
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1/2 taza de agua (120 g) o 1/2 taza de caldo de pescado (120 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos todas las verduras en cubitos pequeños y la sofreímos en una olla con aceite y un poco de sal.
- 2º Una vez pochada la verdura se puede triturar para tener una textura más lisa del guiso pero es opcional.
- 3º Ahora añadimos las especias al gusto y las judías ya escurridas.
- 4º Añadimos caldo o agua hasta cubrir las judías y una vez que empiece a hervir añadimos el bacalao cortado en cubitos de bocado y lo dejamos hasta que esté totalmente cocido el bacalao.
- 5º NOTA: Para que la sopa quede algo más espesa, se puede triturar una parte de las judías y luego añadir el bacalao; de forma opcional también se puede añadir un puñado de arroz, habría que añadirlo justo cuando se añade el caldo y lo dejamos cocinar por unos 10-12 minutos y luego se añade el bacalao]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (650 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	543 kcal	27 %
PROTEÍNA	6 g	36 g	72 %
H. CARBONO	7 g	46 g	18 %
AZÚCARES	1 g	7 g	7 %
GRASA	3 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	14 g	56 %
SODIO	50 mg	325 mg	14 %