







ALUBIAS BLANCAS CON PESCADO BLANCO (SIN PIMIENTO)

Guiso de alubias blancas con pescado blanco al gusto

 40 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de alubia blanca, en conserva (430 g)
- 1 porción individual de merluza, cruda (180 g)  1 pieza de mojarra tilapia cruda (221 g)  200 gramos de panga, cruda  1 porción individual de bacalao, fresco, crudo (175 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda (90 g)
- 1 taza de agua (240 g)  1 taza de caldo de pescado (240 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 (518 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	393 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	29 g	58 %
H. CARBONO	8 g	40 g	15 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	46 %
SODIO	65 mg	338 mg	14 %