



HABAS CON CALABACÍN Y SETAS / CHAMPIÑÓN

 10 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de habas congeladas
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]
- 1-2 tomates secos [opcional]
- 100 gramos de champiñón
- 1/2 unidad mediana de calabacín [160 g]
- 1/2 cucharada sopera de vinagre balsámico [8 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla [20 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- Comino
- 1 hoja de laurel, hoja [1 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g] o 50 gramos de tomate, maduro, pelado y triturado, enlatado
- Sal
- Pimienta
- 3 hojas de albahaca [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer las habas congeladas en agua hirviendo un par de minutos. Escurrir y reservar.
- 2º Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente y añadir los champiñones y el calabacín troceados, el tomate seco y el vinagre balsámico. Saltear durante 5 minutos, hasta que las verduras comiencen a ablandarse. De ser necesario, agregar 1 a 2 cucharadas de agua. Añadir las habas y una pizca de sal y pimienta negra. Saltear otros 2 minutos, revolviendo ocasionalmente para promover la caramelización de las verduras. Reservar en un plato.
- 3º En la misma sartén, calentar el aceite y agregar la cebolla. Saltear durante unos 5 minutos, hasta que esté transparente. Agregar el ajo, las especias y una pizca de sal y pimienta negra. Saltear hasta que las especias suelten sus aromas, unos 30 segundos. Añadir el tomate pelado y la hoja de laurel y llevar a ebullición. Después de hervir, reducir el fuego, cubrir la sartén y dejar que se cocine durante unos 20 minutos. Por último, añadir las verduras salteadas y la albahaca fresca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [451 g]	% DDR
ENERGÍA	38 kcal	174 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	23 %
H. CARBONO	5 g	24 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	44 %
SODIO	128 mg	576 mg	24 %