



## ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS Y OLIVAS NEGRAS

 10 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 150-200 gramos de alubia blanca en conserva
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [20 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 5 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera [15 g]
- Vinagre de Jerez
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 20 gramos de maíz, hervido, en lata

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos las alubias escurridas en un bol amplio.
- 2º Lavamos los pimientos y les quitamos las pepitas, los cortamos en trocitos pequeños y los echamos en el bol donde tenemos las alubias.
- 3º Cortamos la cebolla menudamente también y la añadimos al bol.
- 4º Quitamos la piel y las pepitas a los tomates, los cortamos también menudamente y los echamos al bol con el resto de ingredientes.
- 5º Quitamos la piel y las pepitas a los tomates, los cortamos también menudamente y los echamos al bol con el resto de ingredientes.
- 6º Escurrimos el maíz, partimos las olivas por la mitad y lo agregamos todo al bol.
- 7º Aliñamos la ensalada con el aceite, la sal, la pimienta molida y el vinagre, removemos con cuidado todos los ingredientes para que se mezclen bien los sabores y servimos.
- 8º Aliñamos la ensalada con el aceite, la sal, la pimienta molida y el vinagre, removemos con cuidado todos los ingredientes para que se mezclen bien los sabores y servimos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [321 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	264 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	25 %
H. CARBONO	11 g	35 g	13 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	15 g	59 %
SODIO	142 mg	455 mg	19 %