

**GUISO DE ALUBIAS CON KALE** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/4 unidad grande de cebolla [50 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 cucharada de café de pimentón, en polvo [2 g]
- 1 cucharada de puré de tomate
- 1/2 lata de tomate, pelado, enlatado [118 g]
- Puñado de kale
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- sal
- Pimienta negra molida
- 100gr de Judías Blancas o Negra Cocidas [en conserva] o 50gr de judías negras + 50gr de judías blancas
- 100gr de Judías Rojas [cocidas]
- 1 puñado de tomates deshidratados

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 190C.
- 2º Pon una sartén grande a fuego medio y vierte un chorrito de aceite de oliva. Una vez caliente, añadir la cebolla, el ajo y una pizca de sal. Mezclar bien y dejar cocinar de 5 a 10 minutos hasta que estén blandas.
- 3º Una vez blandos, añadir los tomates secos troceados y el pimentón ahumado, mezclar bien y cocinar unos minutos antes de añadir el puré de tomate, los tomates troceados, las judías blancas, las judías rojas y las judías negras. Mezcle bien y deje hervir a fuego lento durante 10-15 minutos, mezclando con un chorrito de agua si el guiso se vuelve demasiado espeso.
- 4º Mientras se cocina el estofado, coloque la col kale picada en una bandeja para hornear y rocíe con aceite de oliva y una pizca de sal. Mezcle bien y cocine por 10 minutos hasta que esté crujiente.
- 5º Una vez cocido, retira la col kale del horno y mézclala con el estofado o sírvela a un lado.
- 6º Salpimentar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [878 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	803 kcal	40 %
PROTEÍNA	3 g	27 g	54 %
H. CARBONO	8 g	69 g	27 %
AZÚCARES	3 g	26 g	29 %
GRASA	4 g	38 g	54 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	19 g	75 %
SODIO	189 mg	1662 mg	69 %