



## POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON VERDURA

 4 porciones

### INGREDIENTES

- 500 gramos de alubia roja, seca, cruda
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos y pelamos la zanahoria, la patata, la cebolla, pimiento y también lavamos las judías. En una cacerola honda, vertemos el agua y añadimos 1 ajo, y toda verdura que hemos lavado, el laurel y las judías pintas y salamos. Añadimos pimentón picante y dulce al gusto.
- 2º Al hervir, los ingredientes soltarán un poco de espuma, la retiraremos con la espumadera. Durante el tiempo de cocción puede que sea necesario que debamos añadir más agua a la cazuela si están muy espesas. Las probamos, si están duras dejamos hervir un poco más.
- 3º Ponemos todo a hervir durante 1 hora y media (aproximadamente) o 20 minutos en olla exprés.
- 4º Pasado este tiempo, retiramos del guiso el pimiento, la cebolla, el tomate y la patata, y los pasamos por el pasa-puré. De este modo el caldo tendrá todo el sabor y nutrientes de estos alimentos. Puedes dejarlos enteros si te gusta más o simplemente retirarlos.
- 5º Añadimos la mezcla del pasa-puré a las judías y servimos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [192 g]	% DDR
ENERGÍA	187 kcal	361 kcal	18 %
PROTEÍNA	15 g	29 g	57 %
H. CARBONO	29 g	55 g	21 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	13 g	26 g	104 %
SODIO	14 mg	27 mg	1 %