nutrium

Iñigo Murias Martin

ALUBIAS CON CREMA DE VERDURAS

10 minutos
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 bote de alubias cocidas (200 gr)
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria grande
- 1 tomate (tipo pera)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpiar las alubias de la salmuera y dejar que sequen.
2º Cocer las verduras con un poco de agua a fuego medio-fuerte (o en el lekue) hasta que estén blandas.
3º Triturar las verduras con la batidora y añadir sal y especias al gusto
4º Emplatar las alubias con la crema de verduras

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (465 g)	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	361 kcal	18 %
PROTEÍNA	3 g	16 g	32 %
H. CARBONO	9 g	43 g	17 %
AZÚCARES	3 g	12 g	14 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	18 g	74 %
SODIO	56 mg	262 mg	11 %