

GUISO DE ALUBIAS CON ALMEJAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 50 gramos de almeja, cruda
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 100 gramos de alubia blanca cocida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en la cazuela las alubias y cebolla sofrita.
- 2º Mezclar bien y añadir las almejas. Tapar unos minutos.
- 3º Apagar el fuego y añadir el pimentón.
- 4º Reposar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [236 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	240 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	29 %
H. CARBONO	9 g	22 g	8 %
AZÚCARES	3 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	24 %
SODIO	17 mg	41 mg	2 %