

Alubias blancas con puerro y calabacín



Ingredientes para 4 personas

- 1 calabacín
- 500 gramos de alubias blancas hervidas
- 2 puerros
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de Módena
- 1 cucharada de mostaza antigua
- 1 pizca de pimienta negra

Preparación:

- 1) Cortar en arandelas muy finas el puerro y el calabacín a dados pequeños. Introducirlo en un recipiente apto para microondas y cocinarlo tapado con una cucharada de aceite, durante 6 minutos a máxima potencia, tiene que quedar muy tierno.
- 2) Calentar las alubias y mezclarlas con el calabacín y los puerros. Aliñar con la vinagreta.
- 3) Para hacer la vinagreta mezclar la mostaza, la sal, la pimienta, 1 cucharada de vinagre y 4 de aceite de oliva.

Valor nutricional (por ración):

Valor energético: 242,48 Kcal.; Proteínas: 9,92 g; Hidratos de carbono: 24,04 g;
Grasas: 12,45 g;

Comentario nutricional:

Las alubias blancas junto con el puerro y el calabacín dan al plato una gran cantidad de fibra, que ayuda a mantener durante más tiempo la sensación de saciedad.

Plato de legumbres con bajo aporte energético y bajo aporte de grasas, indicado para pacientes que quieran tomar legumbres con pocas Kcal.