

ALUBIAS BLANCAS Y SALSA DE PIMIENTOS



Ingredientes para 8 personas

- 1,5 kilogramos de Alubias blancas hervidas
- 6 cucharadas de Aceite de oliva
- 3 cucharadas de Azucar blanco
- 4 cucharadas de Vinagre de manzana
- 200 g de Pimiento del Piquillo enlatado
- 2 g de Espesante

Preparacion

1) Colocar las judias blancas, el agua y 3 cucharadas de aceite en el robot coupe y triturar bien. Salpimentar a gusto.

2) Para la salsa de pimientos, en una sartén con una cucharadita de aceite saltear los pimientos cortados con el azúcar y el vinagre. Cuando estén blandos triturar con un poco de agua y una cucharadita de xantana o cualquier otro espesante.

3) Para servir, colocar la base en el plato y añadir una cucharada sopera de la salsa en el centro. Con la ayuda de una cuchara hacer trazos desde la salsa, hasta los extremos del plato en forma de curvas, para crear un dibujo parecido a un sol

Valor nutricional (por racion)

Valor energetico: 270,99 Kcal.; Proteinas: 13,45 g; Hidratos de carbono: 36,44 g; Grasas: 7,83 g;

Comentario nutricional

Entre las principales propiedades destacan los hidratos de carbono, alto contenido en proteína vegetal de alta calidad, con todos los aminoácidos esenciales. y las fibras, a la vez que poseen una cantidad ciertamente mínima de grasa. Contiene micronutrientes como: fósforo, magnesio, calcio; entre otros. El fósforo participa en otras funciones importantes para nuestro organismo como en el caso del sistema nervioso central y el desarrollo de las funciones cognitivas.

Comentario gastronomico

Se recomienda servir una cucharada de salsa por ración de Alubias.