

## 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
- 1 cucharada de Vinagre de Módena
- 1 cucharada de Mostaza antigua
- 1 pizca de Sal
- 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 reducir los niveles de colesterol.

Aunque su fuente de hidratos de carbono es considerada, se recomienda un consumo de 2-3 veces por semana de legumbres. Las cantidades o medidas de su ración de consumo deben ser pautadas por su especialista.

### Comentario gastronómico

Si se desea convertir este plato en un plato completo, añadir 200 gramos de langostinos cocidos pelados.