Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Salteado de alubias y pimientos asados con melva

2 raciones · 645 kcal

Ingredientes

- **1** bote de alubias en conserva
- **½** cebolla
- **3 dientes** de ajo
- **3** lonchas de jamón cocido
- **1** bote de pimientos asados
- **1 lata** de filetes de melva
- Sal
- Pimienta
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	**76 g**
Grasas	**22 g**
Hidratos	**35 g**
Fibra	**10 g**

Elaboración

1. Cortar la cebolla y el ajo en brunoise, añadirlos a una sartén junto con un chorrito de aove y dorar a fuego medio
2. Añadir el jamón cocido y dorar
3. Añadir por último las alubias, salpimentarlas y seguir cocinando hasta que estén doraditas
4. Servir calientes y acompañar de los pimientos asados con melva, a los que se añade un poco de sal, pimienta y un chorrito de aove

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya