Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS

Puchero andaluz

30min · 6 raciones · 1223 kcal

Ingredientes

- **2** muslos de pollo de corral
- **2** espinazos de cerdo
- **3** trozos de tocino de beta (panceta)
- **2** huesos blancos
- **1** trozo de carne de cerdo
- **1** trozo de carne de ternera
- **3** patatas medianas chacadas
- **1/2** calabaza en dados
- un puñadito de judías verdes cortadas en mitades
- **500gr** de garbanzos (en agua la noche anterior)
- agua hasta cubrir (mi olla es de 9L)

POR RACIÓN

Proteínas	**57 g**
Grasas	**78 g**
Hidratos	**79 g**
Fibra	**14 g**

Elaboración

1. Poner toda la carne y huesos en la olla, cubrir con agua, llevar a ebullición y espumar
2. Agregar los garbanzos, las patatas, la calabaza y las judías verdes
3. Cerrar la olla a presión y cocinar unos 20-25 minutos
4. Destapar la olla, servir y listo para disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya