Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Alubias con carabineros

4 raciones · 401 kcal

Ingredientes

- Alubias
- Mucha verdurita para el sofrito
- Pimentón dulce
- Hoja de laurel
- Carabineros
- Agua y legumbres en proporción 3:1

POR RACIÓN

Proteínas	32 g
Grasas	1,8 g
Hidratos	67 g
Fibra	17 g

Elaboración

1. Poner a remojo las alubias la noche anterior
2. Preparar el sofrito con mucha verdurita, pimentón dulce y hoja de laurel
3. Rehogar los carabineros y reservar
4. Añadir al sofrito el agua y las legumbres en proporción 3:1
5. Dejar hervir junto a las cabezas de los carabineros para que suelten jugo y sabor
6. Emplatar y disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion