Cruz Roja

SERCUIDADORA
El portal de las cuidadoras y los cuidadores
···· 900 365 100 ····

CuidaRecetas

Alubia Carilla con Salchichas y Espinacas



INGREDIENTES

- 140 g alubia carilla
- 250 g salchicha de pavo
- 250 g espinacas frescas
- 2 tomates grandes
- 1 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Pimentón dulce
- Cayena
- Sal y pimienta

ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO TIENE ALÉRGENOS DE DELARACIÓN OBLIGATORIA

Fácil	30 min	4 raciones	1,16 €/ración

Cruz Roja

SERCUIDADORA
El portal de las cuidadoras y los cuidadores
900 365 100

CuidaRecetas

Alubia Carilla con Salchichas y Espinacas

NUTRI-SCORE A B C D E

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	359 Kcal	18,1 g	3,9 g	22 g	6,6 g	17,7 g	8,9 g	2,2 g

ELABORACIÓN

1.Poner las alubias en remojo la noche de antes. Hervir en olla express o rápida durante unos 30 min.

2.Calentar un poco de aceite en una sartén y rehogar la salchicha troceada a rodajas.

3.Picar el ajo y añadirlo a la sartén. Cocinar hasta que esté dorado. Reservar.

4.Lavar y trocear en dados pequeños el tomate, rehogar. Añadir las espinacas lavadas y troceadas.

Cocinar unos 8-10 min.

5.Añadir las alubias escurridas y las especias al gusto.

6.Servir una base de alubias con espinacas y añadir una porción de salchicha.

*Receta del proyecto Alimentación Consciente de Cruz Roja.

alimentación consciente.