

CREMA DE VAINAS DE HABA



| Fácil



| 30 min.



| 2 raciones



| Aprovechamiento

INGREDIENTES

- 1 kg vainas de habas
- 1 c.c. sal
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo picados
- 1 c.p. harina
- 1 c.s. vinagre
- Pimienta




ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Lavar bien las vainas, cortar las puntas y quitar los hilos.
2. Mientras tanto, poner agua a hervir en una olla.
3. Trocear las vainas y poner en la olla. Añadir la sal. Dejar hervir durante 25 minutos o hasta que estén tiernas.
4. Escurrir y triturar bien.
5. Calentar el aceite de oliva en una sartén, añadir el ajo picado y después de 1 minuto, añadir el puré. Mezclar bien.
6. Añadir la harina. Mezclar bien.
7. Aliñar con pimienta y vinagre.
8. Se puede servir con cilantro picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	317 Kcal	25,7 g	17,2 g	11,1 g	1,6 g	18,9 g	21,4 g	2,5 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Esta receta se puede hacer también aprovechando las vainas de los guisantes.

CONSEJOS CONSCIENTES

- El grano de las habas se puede comer tanto seco como tierno en diferentes preparaciones.
- Al tratarse de una leguminosa es una gran fuente de fibra y proteínas.