

UNTABLE DE VAINAS DE HABA



| Fácil



| 30 min.



| 2 raciones



| 0,75 €/ración

INGREDIENTES

- 1kg vainas de habas (aprovechamiento)
- 1 c.s. vinagre
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes ajo picado
- 1 c.c. harina
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Lavar muy bien las vainas y cortar los extremos, quitando los hilos.
2. Cortar las vainas en trozos y cocinarlas en agua hirviendo con sal durante unos 30 minutos o hasta que estén muy suaves. Escurrir y picar muy finamente o triturar en un robot de cocina.
3. Calentar el aceite en una sartén y añadir el ajo picado. Esperar 1 minuto y agregar las vainas picadas o trituradas. Mezclar bien.
4. Añadir la harina y mezclar hasta obtener una consistencia de papilla. Sazonar con pimienta y vinagre. Continuar mezclando hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.
5. Dejar cocinar durante unos minutos hasta que la mezcla esté bien caliente y tenga la consistencia deseada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 370 Kcal	hidratos de carbono 33 g	azúcares 4,5 g	Grasas 10 g	grasas saturadas 1,5 g	Proteínas 24 g	Fibra 26 g	Sal 1,4 g
---	----------------------------	------------------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------------------	--------------------------	----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes aprovechar las vainas de las habas de otra preparación como la que te dejamos aquí: [Habas y guisantes con conejo.](#)

CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes agregar más verduras a la receta como pimiento rojo, cebolla o zanahoria para aumentar su valor nutricional.
- Las vainas de las habas son una fuente rica en nutrientes esenciales como vitaminas C y K, y minerales como el hierro, magnesio y potasio.