

ALUBIA CARILLA CON SALCHICHAS Y ESPINACAS

 | Fácil | 30 min. | 4 raciones | 1,16 €/ración

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 CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

ELABORACIÓN

1. Poner las alubias en remojo la noche de antes. Hervir en olla esprés 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Cuando compres salchichas procura que tengan el mayor porcentaje de carne posible. No te olvides de leer el etiquetado nutricional y evita las que tengan azúcar, fécula y mucha sal.
- Si sobran alubias puedes utilizarlas para completar una ensalada.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Aprovecha la cocción de las alubias para preparar una gran cantidad y guardarlas. Con el mismo tiempo y gasto energético tendrás para varias ocasiones.
- Acompáñalo con un poco de arroz blanco para que sea un plato completo.