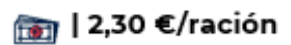
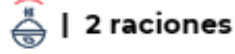
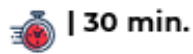


## FABADA DE CABALLA



### INGREDIENTES

- 300 g caballa limpia en trozos
- 250 g alubias blancas cocidas
- 50 g tomate concentrado
- 50 g cebolla picada
- 50 g zanahoria
- 50 g puerro
- 3 c.s. vino blanco
- 2 hojas laurel
- 1 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Sal y perejil al gusto



### ALÉRGENOS



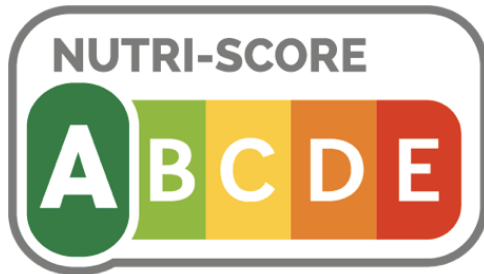
### ELABORACIÓN

1. Dorar la cebolla en el aceite caliente y añadir la zanahoria, puerro y el laurel. Dejar 5 minutos.
2. Añadir el tomate concentrado y el vino y cocinar 3 minutos más.
3. Incorporar la caballa, las alubias y el agua de los frijoles hasta que esté listo.
4. Servir con perejil picado por encima.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	326 Kcal	23,9 g	5,5 g	11,8 g	3,5 g	26,7 g	7 g	1,2 g

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Es un plato que fácilmente puedes hacer en gran cantidad y congelar en raciones. Así tendrás siempre una opción saludable en casa para comer cuando no sepas que comer.

## CONSEJOS CONSCIENTES

- Las legumbres son una buena fuente de fibra. En 100g de alubias blancos hay 15,3 g. La recomendación diaria de fibras es de 25g. La fibra se recomienda para el correcto funcionamiento de nuestro intestino. El funcionamiento correcto de nuestro intestino es muy ventajoso para nuestra salud global.
- Puedes utilizar cualquier pescado azul o cefalópodos (pulpo, calamar o sepia) según la temporada.