



POTAJE DE ALUBIAS CON CALABAZA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de alubias pintas cocidas
- 300 g de calabaza limpia
- 1 unidad de puerro
- 2 unidades de cebolla
- 1 unidad de pimiento verde
- 40 g de arroz de grano redondo
- 1000 ml de caldo vegetal
- 40 g de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel (hoja)
- comino molido
- pimentón dulce
- sal

LA PREPARACIÓN

- Pela las hortalizas, pícalas finamente y cocínelas en una cazuela tapada durante 5 minutos con el aceite, el laurel y la sal.
- Incorpora el arroz, remueve y cubre con la mitad del caldo templado.
- Cocina a fuego medio hasta que el arroz esté tierno, sazona con el comino y el pimentón.
- Añade las alubias cocidas y da un último hervor de 5 minutos , agregando el resto del caldo.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 58.2 g	Grasas 12.3 g
Kcal 423	Proteínas 18.2 g