



ENSALADA DE ALUBIAS CON CRUDITÉ

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de alubias blancas cocidas
- 240 g de tomate
- 50 g de rábanos
- 50 g de cebolletas
- 240 g de zanahoria
- 120 g de pimiento rojo
- 2 unidades de huevo cocido
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 5 ml de vinagre
- 5 hojas de albahaca
- 5 ml de jerez
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Escurre bien las alubias. Lava y retira los extremos de los rabanitos. Pica los huevos y corta la zanahoria en juliana. Corta en dados el pimiento morrón, los tomates (sin pepitas) y la cebolleta.
- Mezcla todo en un cuenco y espolvorea con la albahaca picada.
- Mezcla el aceite con unas gotas de vinagre, sal y pimienta negra; remueve con un tenedor para ligar bien.
- En el momento de servir, cubre la ensalada con la salsa y mezcla bien.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 30.5 g	Grasas 14.8 g
Kcal 365	Proteínas 18.3 g