



RECETAS SALUDABLES

Alubias con verduras



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 200g. de alubias
- 1/2 calabacín
- 1 diente de ajo
- 1/2 berenjena
- 1/2 pimiento verde
- Sal
- 1/4 de taza de agua
- 2 tomates
- Aceite de oliva
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar en dados la berenjena, el tomate, el calabacín, y el pimiento verde.
2. En una sartén agregar aceite y sofreír 2 min el ajo, luego retirarlo.
3. Añadir a la sartén la berenjena, el calabacín y el pimiento y saltear 2-3 min a fuego alto.
4. Añadir los tomates y bajar el fuego. Incorporar las alubias, y salpimentar todo.
5. Añadir el agua, tapar y cocinar entre 5 y 10 min a fuego suave. Luego destaparlo y cocinar otros 5 min más.
6. Retirar del fuego y servir.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0,85 €