



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Salteado de alubias blancas con verduras



*Precio**

0,74 €/ración
2,97 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil.



Tiempo

12 minutos.



Ingredientes:

- **400 g alubias blancas** cocidas Vegecampo.
- **250 gramos de tomates maduros** (tomate en rama o pera).
- **225 gramos de salteado de setas** Al Punto.
- **100 gramos de espinacas frescas** Vegecampo.
- **2 dientes de ajo.**
- **35 ml de aceite de oliva virgen extra** La Almazara del olivar.
- **Orégano u otras hierbas** al gusto.
- **Pimienta negra, comino y sal** al gusto.



Elaboración



- Esta receta es perfecta para esos días en los que no tenemos mucho tiempo para cocinar, en unos pocos minutos la tendrás lista.
- Lavamos bien las verduras y si utilizamos alubias cocidas, si lo preferimos podemos enjuagarlas un poco también.
- Laminamos los dientes de ajo y los sofreímos en una sartén con un poco de aceite teniendo cuidado para que no se quemen. A continuación, salteamos las setas y una vez hecho añadimos el tomate cortado en dados y las espinacas. Rehogamos bien todas las verduras.
- Por último, incorporamos las alubias y mezclamos bien. Es el momento de añadir las hierbas y especias de tu elección y un poco de sal. Mezclamos un poco más para integrar los sabores y ¡listo!.





Trucos y alternativas

- Puedes utilizar espinacas y setas tanto frescas como congeladas, ambas son opciones perfectas para esta receta.
- Si te gustan más otras verduras, puedes utilizarlas; puedes añadir por ejemplo apio, kale, cebolla o zanahoria.

Aprovechamiento

- Esta es una receta perfecta para congelar en porciones.
- También puedes hacer una crema de alubias y verduras si te sobra un poco de salteado. Añade un poco de caldo y bate bien todos los ingredientes.





Comer
mejor
cada

Día