

Guiso vegano de judías blancas con verduras y chili rojo

Vegano **Picante opcional** • Una olla

12



Judías blancas



Zanahoria



Cebolla



Perejil



Brotos de espinacas



Tomate concentrado



Pimentón ahumado



Chili rojo

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

Cocinando: **20 mins**
Listo en: **30 mins**



Con este guiso de alubias con verduras y perejil fresco, podrás saborear los sabores clásicos de la gastronomía española con productos veganos y un aporte calórico sorprendentemente bajo. Así, mantendrás a tu paladar contento mientras cuidas tu salud.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Judías blancas 14)	390 gramos	780 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Perejil	½ unidad	1 unidad
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Chili rojo	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	500 ml	1000 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

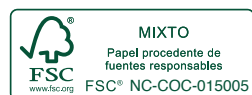
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	418 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1738/ 415	416/ 100
Grasas (g)	22,7	5,4
de las cuales saturadas (g)	3,4	0,8
Carbohidratos (g)	47,8	11,4
de los cuales azúcares (g)	10,4	2,5
Proteínas (g)	16,6	4,0
Sal (g)	1,5	0,4

Alérgenos

9) Mostaza **14)** Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



1



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla** y córtala en daditos pequeños. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira las semillas del **chili rojo** y córtalo en rodajas finas.

RECUERDA: Utiliza guantes para manipular el chili y lávate las manos y los utensilios después.

3



Prepara el guiso

En la olla, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **tomate concentrado** y cocina a fuego medio-alto 8-10 min, hasta que el **guiso** espese ligeramente. Escurre las **judías blancas** y agrégalas a la olla junto con las **espinacas**. Remueve, **salpimenta** y cocina todo junto 3-4 min más.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el guiso menos espeso.

2



Cocina las verduras

En una olla, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y **chili rojo** al gusto. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Agrega la **zanahoria** y la **cebolla** y cocina 6-7 min, hasta que queden tiernas. Agrega el **pimentón ahumado** y cocina 1 min, mientras remueves.

4



Emplata y disfruta

Mientras tanto, deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). Sirve el **guiso** en platos y agrega encima **perejil** picado al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

