

ALUBIAS CON JAMÓN

1 porción
Costo: \$6.50

INGREDIENTES

- ½ taza de alubias
- ¼ pieza de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ¼ taza de jamón de pavo en cubitos
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 jitomate en cubitos
- 1 taza de zanahoria en rebanadas

PROCEDIMIENTO

1. Remojar las alubias desde una noche antes. Escurrir.
2. Cocinarlas en una olla con suficiente agua, un trozo de cebolla y un diente de ajo hasta que estén blandas.
3. Calentar el aceite en una olla y cocinar el jamón hasta que dore ligeramente.
4. Agregar cebolla, jitomate, zanahoria. Cocinar a fuego bajo hasta que el jitomate cambie de color.
5. Añadir las alubias con un poco de caldo y cocinar a fuego bajo por 5 minutos o hasta que espese ligeramente.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	302
Proteínas (g)	18
Hidratos de Carbono (g)	38
Fibra (g)	11.5
Lípidos (g)	8.4
Vitamina A (mg RE)	1800