

## 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

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