

Ensalada de Alubias

Las alubias son de las legumbres más completas. Poseen un alto contenido en **fibra**, que es apropiada para combatir el estreñimiento, regular los niveles de azúcar, bajar el colesterol y triglicéridos en sangre, además de prevenir el cáncer de colon. Contiene **fósforo** que ayuda a la memoria, **magnesio** que combate el cansancio y **potasio** que ayuda a regular la tensión arterial y disminuye los calambres.

INGREDIENTES:

- ½ bote pequeño de alubias
- 1ud Tomate mediano
- 1/2ud Pimiento verde italiano
- ¼ ud Cebolleta
- 50g Lechugas variadas o 1 cogollo de lechuga o endivia
- 15ml Aceite de oliva
- C/s Pimienta molida (opcional)
- 5ml Vinagre de vino

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cortar todas las hortalizas a cuadritos pequeños.
2. Lavar las alubias y añadir a las hortalizas
3. Colocar las lechugas en la base del plato y colocar en el centro la mezcla de alubias y hortalizas (si utilizas cogollos separa las hojas, utiliza las más grandes para rellenar con la mezcla y las más pequeñas pícalas y agrega a las alubias)
4. Preparar el aliño con el aceite, vinagre y la pimienta.
5. Adobar la ensalada y servir fría.