

## LEGUMBRES:

### ALUBIAS BLANCAS CON MERLUZA Y CALABAZA

(para 4 personas)

Las legumbres aportan proteínas de bajo valor biológico, es decir, no son proteínas completas. Por ello, **es aconsejable combinarlas con** hidratos de carbono y/o **algún otro alimento con proteína** para completar su valor. En este caso se han escogido las alubias blancas con merluza. Además, también se han incluido fuentes de **vitaminas y minerales** como la cebolla, los ajos tiernos o la calabaza.

Por su alto contenido en fósforo y potasio, en personas que deban limitar el consumo, es aconsejable utilizar legumbres envasadas ya cocidas o la técnica de la doble cocción y limitar su consumo a dos veces por semana. En el caso de la calabaza, es aconsejable trocear y escaldar antes del remojo y, en caso de potasio alto, sustituir por otro ingrediente bajo en potasio.

Esta receta puede utilizarse como plato único, ya que, nos aporta una cantidad de nutrientes adecuada.

#### Ingredientes

- Aceite de oliva ..... 12 gr
- Cebolla ..... 160 gr
- Ajo ..... 12 gr (3 dientes)
- Ajo tierno.....20 gr
- Harina de trigo ..... 4 gr
- Lomos de merluza .....200 gr
- Calabaza ..... 100 gr
- Alubias cocidas envasadas ..... 320 gr
- Caldo ..... 500 ml
- Azafrán ..... 6 hebras
- Laurel..... 2 hojas
- Perejil
- Albahaca

- Romero fresco

### **Preparación**

- En una cazuela, a ser posible de barro o de aluminio, poner el aceite de oliva a calentar a fuego vivo. Una vez caliente, introducir la cebolla a cuadritos pequeños y rebajar el fuego, añadir la calabaza cortada a dados, el laurel, los ajos tiernos, la albahaca, el romero fresco y el azafrán. Rehogar hasta que estén hechos los ajos tiernos.
- Una vez finalizado el paso anterior, añadir la harina y mezclar con el sofrito. Adicionar el caldo y subir el fuego para llevar a ebullición. Dejar cocer 10 minutos. Transcurrido este tiempo, añadir las alubias y la merluza a dados y dejar hervir durante otros 8 minutos, bajar el fuego y dejar 5 minutos más a fuego lento. Retirar y... ¡listo para servir!

### **VALORACIÓN NUTRICIONAL** (por ración)

<b>Energía (Kcal)</b>	178
<b>Proteínas (g)</b>	15,5
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	19,1
<b>Lípidos (g)</b>	4,3
<b>Sodio (mg)</b>	55,5
<b>Potasio (mg)</b>	640,7
<b>Fósforo (mg)</b>	182
<b>Calcio (mg)</b>	84,4

En los datos de esta tabla se contemplan los valores de la receta sin la aplicación de las técnicas de disminución de potasio de los alimentos. No se han tenido en cuenta las especias por ser aderezos.