

# FABADA



## Ingredientes para 3 personas:

- ✓ Panceta 200 g
- ✓ Costilla 100 g
- ✓ Chorizo 120g
- ✓ Cebolla 75g
- ✓ Pimentón 5g
- ✓ Alubias 480g (peso cocido)
- ✓ Sal 20 g
- ✓ 1 sobre de colorante

## Preparación:

Se cuece la carne (costilla, panceta, chorizo) junto con la cebolla picada y le echamos sal, pimentón, agua y colorante. Se deja cocer entre 15-20 min hasta que coja algo de color (como aparece en las fotos) y a continuación, se echan las alubias. Se deja en el fuego durante unos 45 minutos hasta que se ve que la salsa espesa y que las alubias están cocidas. Se deja reposar 5 minutos y se sirve.



## Calibración del Plato

Kcal	736
Prot (g)	40
Hc (g)	47
Lip (g)	43
Fibra (g)	15
Colesterol (mg)	81
Na (mg)	3995