

Potaje de Judías Blancas con Acelgas y "Pringá"



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Judías blancas	50 gr.
Chorizo	20 gr.
Morcilla	20 gr.
Tocino	20 gr.
Acelgas	50 gr.
Calabaza	50 gr.
Cebollas	25 gr.
Tomates	10 gr.
Zanahorias	30 gr.
Ajo	1 gr.
Aceite	5 ml.
Sal	1 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- El día anterior del potaje debemos remojar las judías para que estas recuperen la humedad perdida.
- 2.- Partimos de agua fría, en ella pondremos las judías, cuando comiencen a hervir despumaremos, añadiremos un poco de agua fría (esto lo repetiremos 2 veces más) una vez despumadas ponemos el chorizo y el tocino (la morcilla la pondremos unos minutos antes de terminar el potaje), también añadimos el resto de las verduras troceadas (o un refrito de las mismas, excepto las acelgas).
- 3.- Cuando probemos las alubias y les falte poco, incorporaremos las acelgas y la morcilla, rectificaremos de sal.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
510	21	137	23	501

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

