



Ensalada de alubias y bacalao

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de bacalao congelado
- 200g de pimiento rojo (½ pimiento)
- 600g de tomate (3-4 tomates)
- 80g de aceitunas negras
- 150g de cebolla (1 cebolla)
- 100g de pimiento verde (1 pimiento)
- 800g de alubias cocidas

[AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

Información nutricional per ración

Energía	382,5 Kcal
Hidratos de Carbono	43 g
de los cuales azúcares	13,5 g
Proteínas	34,5 g
Grasas	8 g
de las cuales saturadas	1,2 g
de las cuales monoinsaturadas	4,3 g
de las cuales poliinsaturadas	1,5 g
Fibra dietética	13,1 g



Elaboración

- Descongelar el bacalao, quitar la piel y desmigarlo.
- Pelar y picar la cebolla.
- Limpiar y picar los pimientos.
- Lavar los tomates y cortarlos a dados grandes.
- Escurrir las alubias y las aceitunas.
- Mezclar todos los ingredientes y aliñarlos con aceite de oliva y sal al gusto.



Características nutricionales:

Receta catalana en la que se combinan ingredientes muy saludables como la alubia blanca y el pescado. Además, se come en forma de ensalada, por lo tanto la comida se enriquece de vitaminas y minerales.



Nuestro consejo:

Al comer el bacalao en crudo, se aconseja utilizar bacalao congelado o, si es fresco o salado, congelarlo durante 48 horas a -18 ° C para asegurar la eliminación de los parásitos como el anisakis.

