

Ensalada de judías verdes



La judía verde es una [legumbre](#), siendo en este caso más rica la vaina que la semilla consumiéndose ambas. Son ricas en fibra, [minerales y betacaroteno \(vitamina A\)](#).

Proponemos una ensalada tradicional a base de judías verdes, muy fácil de preparar resultando un plato muy saludable y completo. Además de las propiedades de las judías aportamos los hidratos de carbono de la patata, las [proteínas](#) y las [grasas saludables](#) del [pescado](#), [huevo](#) y aceite de oliva.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 500 g de judías verdes
- Una patata mediana
- Media cebolleta pequeña
- 2 huevos.
- Caballa o atún blanco en aceite.
- Sal, vinagre de vino, aceite de oliva virgen extra.

¿Cómo lo preparo?

Lavar y limpiar las judías verdes eliminando las puntas y las hebras laterales. Si son de la variedad redonda o son muy tiernas no es necesario. Ponerlas en una cazuela a hervir con la patata lavada, sin pelar, y un poco de sal. Cuando estén blandas colar y dejar enfriar. Pelar la patata. Mezclar las judías con los trocitos de patata y la cebolleta muy picada. Aliñar con un poco de vinagre y un buen aceite de oliva virgen extra. Dejar reposar en el frigorífico unas horas para que tomen el sabor.

Servir con el huevo cocido y la caballa.

****Niños a partir de 6-8 meses en trocitos.***

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
