

Ensalada de judías blancas



Con la llegada del calor apetecen menos los platos de legumbres calientes. Existen muchas posibilidades de preparar ensaladas con lentejas, garbanzos o judías con [verduras y hortalizas](#). Este es un ejemplo para preparar judías en ensalada.

Con este plato, refrescante, tenemos ya una toma de [legumbres](#) de las 2-3 recomendadas por semana.

Aportamos fibra, [vitaminas y minerales](#), además de los hidratos de carbono buenos y proteínas vegetales de las judías. Si se desea un plato más completo, o para suplementar a los niños con [proteínas](#) y [grasas saludables](#), la servimos con [huevo](#) y algo de [atún](#).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- Un bote grande de judías blancas cocidas.
- Un pimiento rojo pequeño.
- Un pimiento verde pequeño (fino).
- 2 cebolletas.
- 2 tomates raf.
- 1 lata de maíz pequeña.
- 2 huevos cocidos.
- Atún en aceite (2 latas pequeñas).

¿Cómo lo preparo?

Colar y lavar bien las alubias o judías, para eliminar los restos del líquido de conserva.

Picar en trocitos pequeños los tomates, pimientos y cebolleta.

Mezclar todo bien y añadir el maíz bien escurrido.

Preparar una vinagreta con un poco de sal, una cucharada de vinagre balsámico (no es necesario) y 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

*** Niños a partir de 8-10 meses.**

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
