

Ensalada de judías blancas con aguacate



iiiEn verano también legumbres !!!

Las alubias combinan bien en las ensaladas, aportando sensación de cremosidad y suavizando los sabores más potentes de algunos ingredientes.

Este plato apto para dietas veganas, contiene un gran contenido en fibra, [vitaminas \(A y C\) y minerales](#). El valor añadido lo aportan las judías (carbohidratos buenos, proteínas vegetales, hierro y vitamina B) y el aguacate ([grasas saludables](#)).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- Un bote pequeño de judías blancas cocidas de calidad.
- Un aguacate maduro.
- Un puñado de rúcula.
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento verde.
- Un pepino.

- 2 ramas de apio de la parte central más blanditas.
- 2 cucharadas de aceitunas negras sin hueso.
- Una lata pequeña de maíz dulce.
- Para la vinagreta: sal, vinagre de manzana (o zumo de limón) y aceite de oliva virgen extra.

¿Cómo lo preparo?

Ecurrir las judías y lavarlas bien para eliminar restos del agua de la conservación.

Trocear a cuadraditos pequeños los pimientos, el apio y el pepino.

Cortar el aguacate por la mitad y retirar el hueso. Hacer unos cortes atravesados en la pulpa sin llegar a la piel, y retirar con una cuchara grande, quedando el aguacate en arcos.

Disponer en un bol las hojas de rúcula. Colocar encima las verduras troceadas, las aceitunas y el maíz. Por Ultimo las judías blancas y el aguacate.

Aderezar con la vinagreta.

*** Niños a partir de 2 años (por la textura de los vegetales)**

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable
