

Alubias blancas con verduras



Las [legumbres](#) son fundamentales en la dieta y, en el caso de los niños, hay que buscar opciones de recetas y apetecibles en aspecto y sabor. Este es un plato tradicional de judías estofadas aunque más saludable al no llevar carnes ni embutidos.

Las judías o alubias blancas son fuente de fibra, [vitaminas y minerales](#).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- 400 g de judías blancas
- ½ cebolla
- ½ puerro
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín pequeño
- Una zanahoria
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta
- Una hoja de laurel, una pizca de comino, media cucharadita de pimentón

¿Cómo lo preparo?

Ponemos en remojo las alubias la noche anterior.

Lavamos y troceamos las zanahorias, el calabacín y el pimiento rojo y verde.

En una olla hacemos un sofrito con la cebolla y el puerro picados muy finos. Cuando estén transparentes añadimos el ajo picado y los pimientos. Cocinamos 1-2 minutos y ponemos el pimentón y damos unas vueltas cuidando de que no se queme. Enseguida añadimos las judías escurridas y la verdura troceada.

Incorporamos el agua, que cubra las judías y un poco más, la sal, pimienta y el comino.

Dejamos cocer aprox. 1 hora y media a fuego lento hasta que estén blandas. Si se hacen en la olla exprés estarán listas en unos 15-18 minutos.

- **Niños a partir de 8-10 meses.**

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable
