

Alubias Rojas con Setas

Las alubias son ricas en **fibra**, que ayudan a prevenir el estreñimiento, además sacian y ayuda a mantener a raya los niveles de azúcar y colesterol (pudiéndolo bajar éste último hasta un 20%). Además las **alubias rojas** son especialmente ricas en **hierro** y en **zinc** que no sólo aumenta las defensas, sino que refuerza el sistema inmune.

INGREDIENTES:

- 400g Alubias cocidas
- 300g Setas de cardo o champiñones
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharadita pimentón de la Vera
- 200g Tomate maduro
- ¼ cucharadita tomillo seco (opcional)
- C/s Perejil fresco picado
- 1 Cucharada aceite oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Limpiar las setas con un paño húmedo para retirar cualquier resto de tierra y cortar en trozos. Reservar.
2. Lavar y rallar el tomate. Reservar.
3. Pelar los ajos, laminar y sofreír ligeramente en el aceite, agregar las setas y dejar que reabsorban el líquido.
4. Añadir el pimentón y seguidamente el tomate para que no se queme. Cocinar 5 minutos.
5. Adicionar las alubias, lavadas, tomillo y un vaso de agua. Llevar a ebullición y cocer durante 5 minutos para que se mezclen los sabores.
6. Espolvorear con perejil fresco picado y servir caliente.