

Receta de Alubias Blancas En Ensalada

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, como en verano también es aconsejable tomar legumbres, pues aquí tenéis esta receta de Alubias blancas que resulta muy rica y nutritiva.

Ingredientes

- Alubias blancas (uno o dos tarros de cristal ya hervidas)
- Alcachofas (uno o dos botes)
- Aceitunas negras
- Cebolla (una mediana)
- Tomates (dos o tres)
- Pepinos (uno o dos)
- Pimiento rojo (uno grande)
- Aceite de oliva, Sal y Vinagre

Modo de Preparación

1. Escurrir el caldo de las alubias y ponerlas en un fuente
2. Añadir las alcachofas partidas en cuartos
3. Picar la cebolla, los tomates, los pepinos y las aceitunas en trocitos pequeños y añadirlo todo a las alubias
4. Picar el pimiento rojo en trocitos pequeños y dejar una tiras para decorar por encima
5. Mezclar bien todos los Ingredientes: y regar con un buen chorro de aceite de oliva, después añadir la sal y el vinagre al gusto y... buen provecho!!!