

Olla gitana

Ingredientes (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona

Garbanzos secos	30 g
Habichuelas secas	30 g
Judías verdes	125 g
Zanahoria	50 g
Calabaza totanera	70 g
Cebolla	40 g
Tomate maduro	40 g
Pera	30 g
Especias (hierbabuena, pimentón, azafrán)	1 g
Aceite de oliva virgen extra	15 g
Sal	0,5 g



Elaboración:

1. Poner las legumbres a remojo por separado la noche anterior.
2. Poner las alubias a cocer cubiertas de agua fría. En otra olla poner agua a hervir y cuando esté hirviendo, echar los garbanzos. Cocer ambas legumbres hasta que estén casi tiernas, en este punto, juntar ambas legumbres en una de las cazuelas, con el agua justa para cubrir las. Si usáis legumbres de bote, simplemente ponerlas en una cacerola con el agua que las cubra y poner a fuego suave.
3. Pelar y trocear las judías, las zanahorias y la calabaza y añadirlas a la cazuela.
4. Preparar un sofrito con la cebolla rallada, cuando esté transparente añadir el tomate rallado y la cucharadita de pimentón. Añadirlo todo a la olla. Cocer durante unos 20 minutos.
5. Añadir la pera pelada y troceada, así como el azafrán y la hierbabuena, rectificar de sal y dejar cocer durante unos 15/20 minutos más. Servir templada o a temperatura ambiente.

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014



IMPORTANTE. Algunos ***Productos Comerciales*** pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

Contenido de alérgenos en la receta propuesta

Las legumbres de bote pueden contener sulfitos

VALORACIÓN NUTRICIONAL:

Valoración Nutricional		
	100 Gr.	Total
Gr. Receta	100	430
Kcalorias	100.23	431
Kjulios	418.96	1801.55
Colesterol (mg)	0	0
Fibra (g)	4.17	17.91
Proteinas (g)	4.04	17.39
Glúcidos (g)	12.3	52.89
Grasas (g)	4.22	18.13
A. G. Mono. (g)	2.33	10
A. G. Poli. (g)	0.66	2.85
A. G. Satur. (g)	0.51	2.18
Vitamina A (µg)	188.18	809.16
Vitamina B1 (mg)	0.11	0.47
Vitamina B2 (mg)	0.07	0.31
Vitamina B6 (mg)	0.16	0.67
Vitamina B12 (µg)	0	0
Vitamina C (mg)	13.78	59.26
Vitamina D (µg)	0	0
Vitamina E (mg)	0.87	3.73
Niacina (mg)	1.1	4.74
Ácido Fólico (µg)	62.36	268.15
Sodio (mg)	13.31	57.25
Potasio (mg)	329.56	1417.1
Calcio (mg)	46.05	198.01
Fósforo (mg)	83.71	359.95
Magnesio (mg)	31.71	136.37
Hierro (mg)	1.43	6.16
Cinc (mg)	0.49	2.11
Yodo (µg)	2.87	12.33

Aportaciones nutricionales destacables:

Alto nivel de fibra, vitaminas A, E, niacina y ácido fólico, y minerales como el magnesio, potasio, fósforo, o calcio.