

# Gratinado de alubias con mozzarella fundida

con verduras y salsa casera de tomate

Familia Vegetariano

11



Judías blancas



Queso Mozzarella



Tomate triturado



Cebolla



Brotos de espinacas



Calabacín



Crema de vinagre balsámico

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, orégano.

Cocinando: 25 mins  
Listo en: 35 mins



¿Estás buscando un plato sabroso y apetecible pero te gustaría que fuera poco calórico? Esta es la receta para ti, podrás cocinar un gratinado de judías blancas en salsa casera de tomate con mozzarella fundida y no tendrás que preocuparte porque no contribuya a una dieta equilibrada, pues este plato tiene menos de 650 calorías y mucho sabor.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, colador, bol grande, sartén grande, tapa.

## Ingredientes

	2P	4P
Judías blancas <b>14)</b>	390 gramos	780 gramos
Queso Mozzarella* <b>7)</b>	125 gramos	250 gramos
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Crema de vinagre balsámico <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

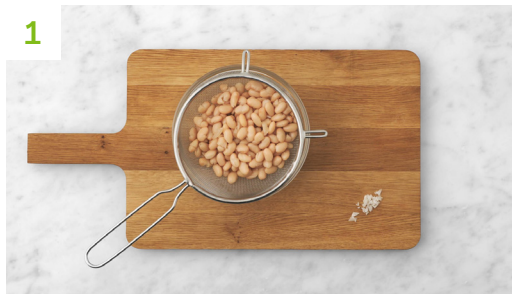
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	689 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2331/ 557	339/ 81
Grasas (g)	27,1	3,9
de las cuales saturadas (g)	10,5	1,5
Carbohidratos (g)	55,6	8,1
de los cuales azúcares (g)	18,7	2,7
Proteínas (g)	29,1	4,2
Sal (g)	3,0	0,4

## Alérgenos

**7)** Leche **14)** Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



### Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Escurre las **judías blancas** con ayuda de un colador. En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.



### Prepara la salsa de tomate

En la sartén con las **verduras**, agrega el **tomate triturado** y la **crema de vinagre balsámico**. **Salpimienta** y cocina, con la sartén tapada, 6-7 min, removiendo ocasionalmente. Mientras tanto, corta la **mozzarella** en rodajas de 0,5-1 cm de grosor y colócala en el colador.



### Saltea las judías y espinacas

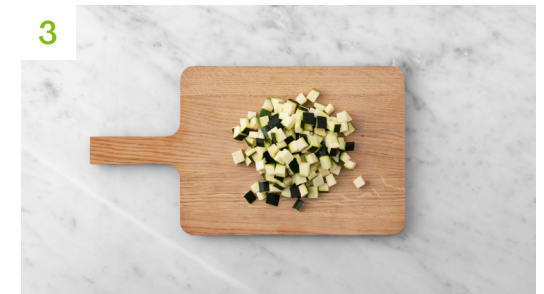
Cuando el **ajo** se haya dorado, añade las **judías blancas** y saltea 2-3 min. Luego, agrega las **espinacas** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y saltea 1-2 min más, removiendo ocasionalmente, hasta que las **espinacas** se reduzcan en tamaño a la mitad. **Salpimienta** al gusto. Retira la mezcla de **judías blancas** y **espinacas** de la sartén y reserva en un bol.



### Gratina las judías

En la sartén con la **salsa de tomate**, agrega la mezcla de **judías blancas** y **espinacas** y mezcla con cuidado para integrar los ingredientes. Prueba y rectifica de **sal** y **pimiento**. Luego, coloca las **judías en salsa de tomate** en una fuente para horno y cubre con la **mozzarella**. Hornea en la parte superior del horno 10 min, hasta que la **mozzarella** se funda.

**CONSEJO:** Utiliza una fuente de horno de un tamaño adecuado para la cantidad de comensales.



### Saltea las verduras

Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega la **cebolla** y el **calabacín**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden. Precalienta el horno a 220°C con la opción de gratinar.



### Emplata y disfruta

Cuando estén listas, coloca la fuente de **judías gratinadas con mozzarella** en la mesa y espolvorea con **orégano** al gusto. Luego, sirve raciones en los platos.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

