

Ensalada de alubias

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 20 '
- 4



Comentario nutricional

Al contrario de lo que ocurre con otros nutrientes, el calcio, el hierro y el cinc presentes en las alubias se asimilan mejor si las alubias están cocidas.

Modo express

1. Ponga las alubias en remojo cubiertas con agua durante 8 horas.
2. Cuele y ponga las alubias en la cubeta con 3 medidas de agua. Salpimiente y remueva.

3. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 20 minutos; cuando esté listo, cuele y deje enfriar las alubias cocidas.
4. Pique la cebolla, los pimientos y los tomates bien pequeños y añada a las alubias ya frías.
5. Salpimiente y agregue perejil picado, vinagre, aceite de oliva y sal al gusto.