

ENSALADA DE POPEYE CON ESPINACAS Y ALUBIAS



COMIDA



Ingredientes

Espinacas Frescas (500 grs.)
Pimiento Fresco Verde (50 grs.)
Pimiento Fresco Rojo (50 grs.)
Pimiento Fresco Amarillo (50 grs.)
Cebolla Tierna (200 grs.)
Alubias cocidas (500 grs.)
Beicon (100 grs.)
Perejil Picado
Brotos de Cebolla
Sal, Aceite de Oliva Virgen Extra y Vinagre de Jerez.

Curiosidad

La utilización de las espinacas en los comics de Popeye tiene su origen en la elevada proporción de magnesio y hierro. Sin embargo, las espinacas tienen muchas más propiedades saludables. Así, algunos autores han indicado que el consumo habitual de espinacas resulta beneficioso en la conservación de la agudeza visual.

Elaboración...

- 1 Pela la **cebolla**, lávala y córtala en tiras (juliana).
- 2 Lava las **espinacas** y corta el tallo. Trocéalas.
- 3 Lava los **pimientos** y córtalos en dados.
- 4 Pon la **cebolla** en una sartén y cuando empiece a dorar agrega el beicon. Rehógalos durante unos cinco minutos.
- 5 Saltea en una sartén a fuego fuerte con un poco de aceite los **pimientos**.
- 6 Saltea en una sartén a fuego fuerte las **espinacas** con un poco de aceite.
- 7 Pon en un bol todos los ingredientes, aliña con aceite de oliva y vinagre.
- 8 Para presentar el plato como un autentico chef, decora la ensalada con brotes de **cebolla**.

¡ Conseguirás que tus hijos sean tan fuertes como Popeye!

@ Consigue más recetas y consejos nutricionales en www.fruticoles.com

FINANCIA:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Región de Murcia

COLABORA:



proexport

Frutas y Hortalizas de Murcia-España