

Alubias blancas: Ensalada con atún y pimientos del piquillo

Las alubias blancas, con respecto a otros tipos de alubias, son más fáciles de asimilar desde un punto de vista digestivo. Esta ensalada es también muy apropiada para tomarla como plato único. Es muy adecuada para deportistas por su alto contenido en hierro y vitaminas del tipo B, lo que es muy beneficioso para combatir la anemia en épocas de sobresfuerzo, como puede ser una preparación deportiva. A todo esto hay que añadir que la fibra soluble de esta alubia ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, y combate el estreñimiento. Sin duda, es una legumbre que debemos introducir en nuestra dieta por sus propiedades y por su bajo aporte calórico.

Para completar esta ensalada el atún es otro alimento a tener muy en cuenta. Además de por su delicioso sabor, este pescado combina con multitud de alimentos, sobre todo en ensaladas tan sabrosas como esta. Es bajo en grasas y en hidratos de carbono, pero sus proteínas son de alta calidad. Ya que por 100 g de atún de lata escurrido obtenemos 21 g de proteína. Y también aporta fósforo, vitamina B12 y niacina.

Ingredientes

250 g de alubias blancas cocidas (medio bote)

2 patatas medianas

1 tomate grande

2 latas de atún

4 pimientos del piquillo

1 cebolla roja

Aceite de oliva

Vinagre

Sal

Preparación de la Ensalada de alubias blancas

HERVIMOS las patatas y las TROCEAMOS a cuadritos. LAVAMOS las alubias y las echamos en un bol junto con las patatas, los pimientos, el tomate y la cebolla picados y el atún. Lo mezclamos todo muy bien, se aliña al gusto y lo dejamos una hora en el frigorífico.

Es una ensalada muy fácil de preparar y es tremendamente nutritiva. Está a rebosar de hidratos de carbono sanos como los de la patata hervida y de las beneficiosas proteínas del atún. ¡No puede estar más RICA!

Si te ha gustado esta idea de plato único, te recomendamos nuestra [Ensalada completa](#), con todos los aminoácidos que el organismo necesita.