

## Guiso de alubias rojas y espinacas. Receta fácil

### Guiso de alubias rojas

El consumo de legumbres ha descendido mucho en los últimos años, debido a su mala fama de alimento calórico. La legumbre es uno de los mejores alimentos que podemos consumir habitualmente, ya que su contenido en nutrientes esenciales (minerales, vitaminas?) para el organismo es muy importante. Las calorías que nos puedan aportar dependerán del alimento con el que las combinemos, nosotras en este **Guiso de alubias rojas** hemos combinado legumbres con verduras, dando lugar a un guiso maravillosamente nutritivo y sabroso. Además, le hemos añadido quinoa roja, para obtener en conjunto todos los aminoácidos que el cuerpo necesita, aunque se puede tomar perfectamente sin agregar la quinoa. Es una receta muy fácil y rápida de preparar, esperamos que os guste tanto como a nosotras.

### Ingredientes

- 1 bote de alubias rojas
- 1 cebolla morada
- 2 zanahorias grandes
- 1 buen puñado de espinacas frescas
- 2 tomates maduros
- 1 l de caldo de verduras
- 1 tacita de quinoa roja o blanca (opcional)
- 3 o 4 cucharadas de Aceite de Oliva virgen extra
- Sal rosa del Himalaya ( o la que queráis)

### Preparación del Guiso de alubias rojas

Primero, en una cazuela alta pochamos la cebolla picadita en el aceite con un poquito de sal, hasta que suelte su agua. Después, añadimos las zanahorias peladas y cortadas en rodajas y los tomates pelados y cortados en cuadritos. Lo mareamos todo muy bien durante unos minutos. A continuación, agregamos el caldo de verduras y lo llevamos a ebullición. Después lo bajamos a fuego medio y lo hervimos hasta que las zanahorias estén blanditas, en ese punto en la misma cazuela lo batimos con una batidora de mano hasta obtener un caldo homogéneo. Añadimos las espinacas y las alubias, las cuales habremos escurrido muy bien bajo el agua hasta que suelten la espumita. Lo hervimos todo durante unos pocos minutos y ya estará listo nuestro sabroso guiso de alubias rojas.

Si le vas a poner la quinoa, tan sólo tienes que hervir en un cacito la quinoa por dos o tres partes de agua, hasta que se consuma toda el agua. Y ya se lo podrás añadir al guiso.

Si te gustan las recetas de verduras, te recomendamos nuestra exquisita [Crema de tomate.](#)]