



SALTEADO DE GARBANZOS CON MOSTAZA Y MIEL

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de cebolla morada, cruda [35 g]
- 1/2 unidad grande de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1/4 unidad mediana de limón, crudo [46 g]
- 30 gramos de yogur 0% 0% hacendado natural
- 1 taza café de garbanzo, seco, remojado, hervido [70 g]
- 1/2 cucharada de postre de miel [4 g]
- 1/2 cucharada de postre de mostaza [7 g]
- 2 Fajitas de fajitas integrales mercadona [72 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Vierte el bote de garbanzos en un escurridor y lava los garbanzos con abundante agua. Escurre bien y reserva.
- 2º Prepara las verduras. Lava y pica el kale en trozos medianos. Lava, pela y pica la cebolla en tiras largas. Lava el pimiento, retira las semillas, pica en tiras. Reserva todo.
- 3º Pon una sartén a calentar con un poco de aceite de oliva. Saltea la cebolla y los trozos de pimiento un par de minutos.
- 4º Agrega los garbanzos e incorpora el kale, la miel, la mostaza, la pimienta y la sal. Saltea todos los ingredientes durante un par de minutos para que se mezclen bien los sabores.
- 5º Echa un chorrito de limón a la mezcla y vierte el salteado en un plato hondo.
- 6º Pon la sartén nuevamente al fuego y tuesta las tortillas por unos segundos, dale vuelta y vuelta para que no se quemen. Sirve las tortillas al lado del salteado de garbanzos.
- 7º Para la salsa de yogur mezcla en un vaso: el yogur, una pizca de pimienta, un chorrito de limón y sal. Remueve bien con una cuchara.
- 8º Esparce la salsa de yogur encima del salteado y sirve con hojitas de cilantro o el fruto seco de tu preferencia, acompañado de tus tortillas. Ahora sí, ¡a disfrutar de esta bomba de sabor!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [366 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	421 kcal	21 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	32 %
H. CARBONO	17 g	62 g	24 %
AZÚCARES	5 g	17 g	19 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	42 %
SODIO	44 mg	160 mg	7 %