

**BOWL DE ARROZ CON GARBANZOS, CALABACÍN Y PIMIENTOS** 30 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 5 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [75 g]
- 200 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 1 taza de café de arroz integral, crudo [75 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Echa una cucharada de aceite de oliva en una olla y, cuando esté caliente, agrega un diente de ajo en láminas. Cuando empiece a coger color, agrega el arroz. Da unas vueltas un par de minutos y añade el agua caliente y una cucharadita de sal. Cocina a fuego alto durante 7 minutos y después baja el fuego y hazlo a fuego lento 8 minutos más. Si en este tiempo ha absorbido todo el agua y aún sigue duro, añade un poco más de agua. Déjalo reposar.
- 2º Lava el calabacín y córtalo en láminas finas. Lava los pimientos y córtalos en trozos pequeñitos. Por último pica finamente un ajo.
- 3º En una sartén echa un poco de aceite de oliva. Cuando esté caliente vierte el ajo picado. Al cabo de un par de minutos añade los pimientos y sofríelos a fuego lento. Cuando veas que se han ablandado añade el calabacín y continúa cocinando todo a fuego suave. Pasados 10 minutos sube el fuego y vierte los garbanzos, previamente escurridos, y saltéalos 2-3 minutos. Por último añade el tomate frito y continúa a fuego medio 3-4 minutos.
- 4º En un plato sirve el arroz que vas a emplear y vierte el contenido de la sartén por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [373 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	425 kcal	21 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	29 %
H. CARBONO	15 g	54 g	21 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	15 g	59 %
SODIO	15 mg	55 mg	2 %