



GARBANZOS CON ACELGAS

 45 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 400 gramos de acelga, cruda
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 250 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada de café de pimentón dulce, en polvo [3 g]
- 30 gramos de pan integral, de barra
- 4 cucharada de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon una cazuela a fuego medio con un chorro de aceite. Corta los ajos en láminas y unas rodajas de pan del día anterior. Una vez que el aceite esté caliente, sofríe los ajos y el pan. Cuando los ajos adquieran un poco de color, sácalos y ponlos en un bol. Retira también el pan cuando esté tostado.
- 2º En la misma sartén, añade un poco más de aceite, el pimentón dulce y el tomate triturado de inmediato para que no se queme el pimentón. Deja que se cocine el tomate durante 5 minutos a fuego medio.
- 3º Coloca el tomate con el pimentón, los ajos y el pan en un recipiente y tritura estos ingredientes. Esta salsa será la que dará sabor a la receta de garbanzos con acelgas, de manera que puedes añadir más especias si lo deseas.
- 4º Incorpora la salsa a la cazuela, añade los garbanzos cocidos y las acelgas previamente cortadas y lavadas. Cubre la preparación con un poco más de agua o caldo de verduras y deja que se cocine el guiso durante 10 minutos a fuego medio-bajo.
- 5º Pasado este tiempo, prueba de sal, rectifica si es necesario y apaga el fuego.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [324 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	307 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	34 %
H. CARBONO	11 g	37 g	14 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	18 g	71 %
SODIO	91 mg	295 mg	12 %