



GUIISO DE CALABAZA Y GARBANZOS

-2 cucharaditas de pimenton dulce -1/2 cucharadita de jengibre en polvo

 2 porciones

INGREDIENTS

- 2 dientes of ajo, crudo [8 g]
- 1/2 unidad pequeña of cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1/4 unidad pequeña of pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1/2 unidad pequeña of pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/2 unidad "canario" of tomate maduro, crudo [38 g]
- 1 unidad mediana of patata, cruda [220 g]
- 230 grams of calabaza, cruda
- 425 grams of garbanzo, seco, remojado, hervido
- 1 cucharada de postre of aceite de oliva [5 g]
- 2 cucharas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado CONCENTRADO [30 g]

COOKING METHOD

- 1º Calienta el agua en una olla y cuando rompa a hervir echa los ajos, la cebolla, el pimiento verde y rojo y el tomate fresco y el concentrado. Cocina a fuego medio alto durante unos 5 minutos. Bate en una batidora de vaso o con una de mano y pon la mezcla de nuevo en la olla.
- 2º Echa las patatas troceadas y cocina durante unos 10 minutos a fuego medio alto.
- 3º Añade la calabaza y cuece durante unos 15 ó 20 minutos más o hasta que estén tiernas [depende del tipo de calabaza que uses]
- 4º Echa el pimentón, el jengibre y el aceite y remueve.
- 5º Añade los garbanzos y cocina durante 5 minutos más.
- 6º Sirve caliente y decora con un poco de perejil [opcional]

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (506 g)	% DRI
ENERGY	95 kcal	483 kcal	24 %
PROTEIN	5 g	23 g	46 %
CARBOHYDRATE	13 g	64 g	25 %
SUGARS	2 g	11 g	13 %
FAT	2 g	9 g	13 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	7 %
FIBER	5 g	28 g	110 %
SODIUM	10 mg	50 mg	2 %