



GARBANZOS CON BERENJENA AL CURRY

10 minutos

10 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de garbanzo, en conserva
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [140 g]
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharada sopera de curry [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolleta en juliana y la berenjena en dados de 2-3 cm
- 2º Pon en un recipiente apto para microondas, riega con un chorrito de aceite. Cocina tapado a máxima potencia durante 6min.
- 3º Pasa a una sartén a fuego medio-alto con 2 cucharadas de aceite, añade 1 pizca de sal i 1 chucharadita de curry en polvo. Añade los garbanzos y saltea 2-3min hasta que quede todo bien integrada y sin agua.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [590 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	439 kcal	22 %
PROTEÍNA	3 g	19 g	37 %
H. CARBONO	9 g	50 g	19 %
AZÚCARES	3 g	18 g	19 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	16 g	66 %
SODIO	79 mg	465 mg	19 %