


POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGA CASERO

Garbanzos con acelga

 55 minutos
 1 hora y 20 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 taza café de garbanzo, seco, crudo [70 g]
- 1 guarnición de acelga, cruda [140 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar los garbanzos en la noche anterior.
- 2º Poner los garbanzos previamente remojados en una olla escurridos y cubrir de agua.
- 3º Añadir los ajos, sal y laurel.
- 4º Cocinar hasta que estén tiernos.
- 5º Picar la cebolla y rehogar con aceite de oliva.
- 6º Cuando esté lista, añadir el pimentón, remover y añadir la acelga, dar unas vueltas
- 7º Añadir a los garbanzos y cocinar durante 8-10 minutos. Servir caliente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [251 g]	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	392 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	35 %
H. CARBONO	17 g	43 g	16 %
AZÚCARES	4 g	10 g	11 %
GRASA	6 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	13 g	53 %
SODIO	99 mg	249 mg	10 %