

GARBANZOS CON ALMEJAS CASEROS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 porción individual de almeja, cruda [200 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 ración individual de garbanzo, en conserva [215 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurrir los garbanzos. Limpiar bien las almejas con agua y sal durante 2 horas para eliminar la tierra.
- 2º Pochar la cebolla y el ajo en la sartén. Añadir el pimentón, dar una vueltas.
- 3º Añadir las almejas y en cuanto se abran añadir los garbanzos y cocinar todo hasta que los garbanzos se calienten.
- 4º Reposar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [340 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	398 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	25 g	50 %
H. CARBONO	11 g	36 g	14 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	42 %
SODIO	151 mg	515 mg	21 %