



GARBANZOS COCIDOS CON PIMIENTOS Y JAMÓN SERRANO.

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 ración individual de garbanzo, seco, remojado, hervido [80 g]
- 60 gramos de pimiento rojo, crudo
- 60 gramos de pimiento verde, crudo
- 1 loncha de jamón curado, con grasa [23 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar los garbanzos en la noche anterior. También puedes utilizar la mitad de un bote de garbanzos ya hervidos para
- 2º Poner los garbanzos previamente remojados en una olla escurridos y cubrir de agua.
- 3º Añadir los ajos, cebolla entera y laurel.
- 4º Cocinar hasta que estén tiernos.
- 5º Picar el resto de cebolla con los pimientos y rehogar en una sartén con aceite de oliva.
- 6º Cuando la verdura esté rehogada, añade un poco de pimentón y únelo con los garbanzos ya cocidos.
- 7º Una vez que tenemos los garbanzos y las verduras, añade el jamón, cocina durante 10 minutos más y a servir el plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [275 g]	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	328 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	31 %
H. CARBONO	8 g	23 g	9 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	6 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	11 g	45 %
SODIO	184 mg	506 mg	21 %