



GARBANZOS CON VERDURAS GFC

garbanzos, sal, aceite de oliva, tomate (sal, acidulante ácido cítrico), pimentón dulce, agua, patata, zanahoria, espinacas, calabacín, calabaza, Bicarbonato sódico alimentario E500 j

15 minutos
40 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 20 gramos de patata, hervida
- 10 gramos de calabacín, hervido
- 20 gramos de calabaza, hervida
- 5 gramos de zanahoria, hervida
- 20 gramos de garbanzo, seco, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 10 gramos de espinaca, cruda
- 0.3 gramos de pimentón, en polvo
- 3 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 60 gramos de agua
- 0.1 gramos de bicarbonato de sodio
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear la patata, zanahoria, calabaza y el calabacín
- 2º Sofreír primero las verduras a fuego medio 1 minuto, luego cubrir con el agua, añadimos los garbanzos cuando empiece hervir y mantenemos a fuego medio durante 25-30 minutos o hasta que la patata se pinche con el tenedor.
- 3º salteamos la espinaca a parte y se la añadimos al guiso unos 5 minutos antes de terminar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [154 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	143 kcal	7 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	9 %
H. CARBONO	9 g	15 g	6 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	16 %
SODIO	169 mg	260 mg	11 %