



POTAJE GFC

garbanzos, sal, aceite de oliva, tomate (sal, acidulante ácido cítrico), pimentón dulce, agua, patata, zanahoria, espinacas, huevo, Bicarbonato sódico alimentario E500 ¡ Alérgenos: huevo cocido.

15 minutos
40 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 40 gramos de patata, hervida
- 20 gramos de huevo de gallina, hervido duro
- 10 gramos de zanahoria, hervida
- 30 gramos de garbanzo, seco, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 10 gramos de espinaca, cruda
- 0.4 gramos de pimentón, en polvo
- 4 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 60 gramos de agua
- 0.1 gramos de bicarbonato of soda
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear la patata, zanahoria 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 el 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, antes de servir añadir el huevo cocido

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (180 g)	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	222 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	19 %
H. CARBONO	13 g	23 g	9 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	23 %
SODIO	155 mg	279 mg	12 %