



POTAJE DE CARNE GFC

garbanzos, sal, aceite de oliva, tomate (sal, acidulante ácido cítrico), pimentón dulce, agua, patata, carne de cerdo, espinacas, Bicarbonato sódico alimentario E500

15 minutos
40 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 40 gramos de patata, hervida
- 20 gramos de cabeza de lomo
- 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
- 90 gramos de agua de la red
- 0.1 gramos de bicarbonato sódico
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear la patata, sofreír y reservar la carne.
- 2º Sofreír primero las verduras a fuego medio 1 minuto, añadimos el tomate triturado y la carne, 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (200 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	233 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	21 %
H. CARBONO	11 g	22 g	9 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	22 %
SODIO	132 mg	263 mg	11 %