



CREMA DE 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 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.
- 4º Una vez terminado, lo trituramos hasta que quede una crema suave.
- 5º Una vez terminado lo trituramos todo hasta obtener una textura cremosa.

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 %