



CREMA DE GARBANZOS CON VERDURAS Y POLLO GFC

garbanzos, contramuslo de pollo, 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

- 40 gramos de patata, hervida
- 10 gramos de calabacín, hervido
- 20 gramos de calabaza, hervida
- 5 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
- 0.3 gramos de pimentón, en polvo
- 3 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 90 gramos de agua de la red
- 0.1 gramos de bicarbonato of soda
- 1/2 gramos de sal común
- 20 gramos de pollo deshuesado contramuslo Mercadona

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 cocidos, cuando empiece hervir y mantenemos a fuego medio durante 35-40 minutos o hasta que el la los garbanzos estén tiernos.
- 3º salteamos la espinaca a parte y hacemos el pollo a la plancha y se la añadimos al guiso para triturarlo hasta que quede una textura cremosa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [234 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	221 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	22 %
H. CARBONO	10 g	23 g	9 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	121 mg	282 mg	12 %