



SOPA DE COLIFLOR Y GARBANZOS

 15 minutos 50 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 70 gramos de camote amarillo
- 70 gramos de betabel crudo
- 10 disp.de un segundo de aceite en spray (10 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 pieza de echalot (40 g)
- 1 Pieza de diente de ajo (5 g)
- 30 gramos de aceite de oliva
- 400 gramos de coliflor cruda
- 240 gramos de garbanzo cocido
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 600 gramos de agua
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 1 porción de cacahuate con pepitas (12 g)
- 4 Cucharadas de linaza (semilla o molida) (36 g)
- 5 cucharadas de ajonjolí tostado (13 g)
- 3 cucharaditas de aceite de girasol (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (387 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	371 kcal	19 %
GRASA	6 g	23 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	314 mg	1213 mg	51 %
H. CARBONO	9 g	35 g	12 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	41 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	-