



SOPA DE GARBANZOS CON ESPINACAS

 5 minutos 30 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 120 gramos de garbanzo crudo
- 1000 gramos de agua
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 200 gramos de cebolla blanca en cuartos
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 200 gramos de zanahoria troceada
- 3 Piezas de diente de ajo [15 g]
- 1 porción de nabo troceado [150 g]
- 300 gramos de hojas de espinaca
- 1 cucharadita de pimienta blanca molida [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [244 g]	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	106 kcal	5 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	122 mg	298 mg	12 %
H. CARBONO	6 g	16 g	5 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	-