



TARTELETA DE VERDURAS CON ENSALADA DE RÚCULA Y CANÓNIGOS (SOLO TARTELETA)

 10 minutos 1 hora y 5 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de garbanzo crudo
- 30 gramos de aceite
- 200 gramos de pimiento rojo crudo chico
- 170 gramos de cebolla morada rebanada o 170 gramos de cebolla blanca rebanada
- 240 gramos de agua
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de romero [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [133 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 117 kcal | 156 kcal | 8 % |
| GRASA | 5 g | 7 g | 10 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 297 mg | 395 mg | 16 % |
| H. CARBONO | 15 g | 20 g | 7 % |
| AZÚCARES | 2 g | 3 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 4 g | 5 g | 20 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 6 g | - |