



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	–