



POTAJE DE GARBANZOS

Buen aporte de proteínas y carbohidratos, apto para deportistas

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de garbanzo, seco, crudo o 1.5 raciones individuales de garbanzo, en conserva [323 g]
- 150 gramos de espinaca, cruda
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 Porción de migas Bacalao desalado [125 g] o 1 porción individual de calamar, crudo [250 g]
- 2 hojas de laurel, hoja [1 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para cocinar los garbanzos podemos optar por la manera tradicional, una hora y media a fuego lento en una olla, o por la más práctica, usando la olla express. Con ella en tan sólo 15-20 minutos tendremos listos los garbanzos. En la olla rápida echamos un litro de agua, 1 diente de ajo pelado, la hoja de laurel y los garbanzos ya remojados. Cerramos, ponemos a fuego alto y cuando comience a salir vapor, bajamos a fuego bajo y cocinamos 15 minutos. Si utilizas garbanzos en conserva, saltar al paso 2.
- 2º Mientras se cocinan los garbanzos vamos a preparar el sofrito. Picamos fino uno de los dientes de ajo y pelamos el otro. Pelamos y picamos la cebolla en juliana pequeña.
- 3º En una sartén amplia vertemos aceite de oliva virgen extra y freímos el ajo a fuego medio. En cuanto empiece a “bailar”, vemos que coge un tono dorado, retiramos el diente de ajo entero. Añadimos la cebolla y seguimos sofriendo. Salamos al gusto. Cuando esté pochada, apagamos el fuego y dejamos atemperar un poco el aceite. Añadimos una cucharada de postre de pimentón de la Vera y removemos bien para que se integre perfectamente con el sofrito. Reservamos.
- 4º Pasado el tiempo de cocción de los garbanzos. Dejamos que se libere todo el vapor de la olla antes de abrir.
- 5º Pasamos el caldo colado a otra cazuela junto a los garbanzos (que no vaya el ajo ni el laurel).
- 6º Ponemos esta cazuela a fuego medio. Cuando empiece a coger temperatura, vertemos el sofrito y removemos bien. Echamos ahora en varias tandas las espinacas, que en poco tiempo irán reduciendo su tamaño.
- 7º Desmigamos el bacalao en trozos que luego podamos comer de un bocado. Añadimos a la cazuela y la movemos “en vaivén” [por las asas] para que se vayan mezclando todos los ingredientes. Bajamos a fuego bajo y añadimos el huevo cocido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (831 g)	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	846 kcal	42 %
PROTEÍNA	7 g	59 g	117 %
H. CARBONO	10 g	84 g	32 %
AZÚCARES	2 g	13 g	14 %
GRASA	3 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	23 g	93 %
SODIO	89 mg	743 mg	31 %