



GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACA Y CALAMAR

Esta receta es para dos personas y no se tarda más de 20 minutos en hacerla, los garbanzos con los de bote están genial.

 2 porciones

INGREDIENTES

- calamar
- 4 gramos de pimentón, en polvo cucharada sopera
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 340 gramos de garbanzo, en conserva
- 60 gramos de espinaca, cruda
- 10 gramos de caldo vegetal o de pollo una cucharada sopera (en hipertensión no añadir)
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 400 gramos de agua
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y corta la mitad de la cebolla en cuadraditos pequeños y aplasta el ajo, pon a calentar solo el ajo en una sartén con aceite a fuego lento y cocina por 1 o 2 minutos
- 2º Cuando esté el ajo blandito añadir las gambas o langostinos, cuando estén rosaditos retirar y añadir en esa misma sartén la cebolla con un poco de aceite y cocina hasta que la cebolla esté pocha. Cuando esté pochada agrega las espinacas y cocínalo durante 2 minutos junto con el pimentón y salpimentar al gusto.
- 3º Cuando ya se haya ablandado la espinaca agrega el caldo vegetal o de pollo en polvo y añade el agua [400 ML] remueve hasta que todo quede homogeneizado.
- 4º Cuela los garbanzos y agrégalos cocínalo durante 6 minutos y por último añade los langostinos y calienta otros 2 minutos. esta receta es para dos personas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [506 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	339 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	31 g	62 %
H. CARBONO	5 g	27 g	10 %
AZÚCARES	0 g	2 g	3 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	34 %
SODIO	129 mg	655 mg	27 %