



CURRY DE GARBANZOS Y VERDURAS.

Curry de garbanzos y verduras, receta vegana ideal para acompañar con otras fuentes proteicas y/o hidratos de carbono.

 10 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de garbanzo, en conserva
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 100 gramos de calabaza, cruda
- 100 gramos de calabacín, crudo
- 100 gramos de berenjena
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1/2 vaso de leche de coco (113 g)
- 1 cucharada sopera de curry (6 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar todas las verduras en trocitos pequeños.
- 2º Saltear todas las verduras en una sartén con una cucharadita de aceite de oliva, sal y pimienta negra al gusto.
- 3º Cuando estén listas, añade el tomate triturado, la leche de coco y el curry.
- 4º Mezcla todo bien y deja cocinar unos 10-15 minutos.
- 5º Transcurrido el tiempo, añade los garbanzos escurridos y el perejil fresco.
- 6º Deja reposar a fuego medio unos 5 minutos.
- 7º Y listo, a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (742 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	539 kcal	27 %
PROTEÍNA	2 g	18 g	36 %
H. CARBONO	6 g	46 g	18 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	4 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	2 g	19 g	93 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	15 g	60 %
SODIO	217 mg	1610 mg	67 %