



RANCHO CANARIO

Receta típica del rancho canario con la posibilidad de cambiar los garbanzos por judías y añadir pasta de diferentes formas.

 5 minutos

 45 minutos

 5 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza café de garbanzo, seco, crudo [70 g]
- 250 gramos de patata, cruda
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1/2 unidad mediana de pimiento verde, crudo [63 g]
- 50 gramos de chorizo de cocinar
- 1 taza de café de caracolas o fideos, crudos [80 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]
- 2 cucharadas de postre de sal común [6 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 cucharada de postre de comino (2 g)
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra (2 g)
- 1000 gramos de agua, sin gas, embotellada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las papas en cuadrados.
- 2º Triturar en la picadora la cebolla, el tomate, los dientes de ajo, sal, pimienta negra, perejil y comino.
- 3º Añadir en el caldero/olla tanto lo que se acaba de triturar como el resto de ingredientes, a excepción de la pasta.
- 4º A esto se añade un chorro de aceite de oliva y agua hasta cubrir el doble de los ingredientes.
- 5º Se cocina a fuego lento durante 30 minutos si es en el caldero o 15 minutos si es en la olla.
- 6º Una vez pasado este tiempo, se añade la pasta y se rectifica de sal.
- 7º Se deja cocinar un par de minutos más hasta que se haga la pasta.
- 8º Y listo! A disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [360 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 65 kcal | 235 kcal | 12 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 8 g | 16 % |
| H. CARBONO | 8 g | 29 g | 11 % |
| AZÚCARES | 1 g | 2 g | 2 % |
| GRASA | 2 g | 9 g | 12 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 10 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 5 g | 20 % |
| SODIO | 158 mg | 568 mg | 24 % |