



### 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 %