



GUIZO DE GARBANZOS CON CHAMPIÑONES, SETAS Y ESPINACAS.

Guiso súper fácil de garbanzos con champiñones, setas, espinacas y cebolla.

 5 minutos 30 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de garbanzo, en conserva (sin escurrir)
- 2 unidades medianas de cebolla (280 g)
- 150 gramos de champiñón, crudo
- 150 gramos de seta, cruda
- 100 gramos de espinaca, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 500 gramos de caldo de verduras o pollo
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra (2 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 cucharada de postre de ajo, en polvo (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla, los champiñones y las setas al gusto.
- 2º En un caldero sofreír la cebolla con un poco de aceite de oliva, perejil y sal.
- 3º Una vez esté pochada añadir los champiñones y las setas previamente cortados y cocinar unos minutos.
- 4º Cuando los champiñones y las setas estén blanditos agregamos las espinacas y removemos bien hasta que se cocinen.
- 5º Una vez estén las espinacas, añadimos los garbanzos sin escurrir con sal, pimienta negra y ajo en polvo al gusto.
- 6º Cubrimos con caldo de verduras o pollo y dejamos cocinar unos 5-10 minutos.
- 7º Y listo, a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [583 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	361 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	22 g	44 %
H. CARBONO	7 g	41 g	16 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	62 %
SODIO	222 mg	1295 mg	54 %