

**GARBANZOS C/ POLLO (O TOFU) AL CURRY**

🕒 10 minutos

🕒 15 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 pechuga de pollo (o 150 gr de tofu)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Garbanzos cocidos (1/3 bote = o 50 g en crudo)
- 1/2 cebolla
- Especias (curry, pimienta negra y sal)
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el pollo (o el tofu) en tacos y dorar por ambos lados. Cuando estén dorados separar, dejando el aceite que hemos usado para saltear la verdura.
- 2º Picar la cebolla, echar en la sartén y añadir la sal (ayuda a que se deshidraten antes). Sofreír a fuego medio hasta que esté pochada (o crujiente) a nuestro gusto.
- 3º Añadir los tacos de pollo o tofu (junto con todo el jugo que hayan podido soltar) y los garbanzos ya cocidos. Añadir también las 2 cucharadas de salsa de soja, la pimienta negra y el curry. Saltear con vigor a fuego medio - alto.
- 4º Cuando todo esté bien integrado servir bien caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (402 g)	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	482 kcal	24 %
PROTEÍNA	12 g	47 g	95 %
H. CARBONO	8 g	34 g	13 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	16 g	65 %
SODIO	387 mg	1556 mg	65 %