

**SOFRITO DE GARBANZOS C/ CERDO (O TOFU)** 1 porción**INGREDIENTES**

- 3 tajadas de lomo
- 1/3 de cebolla
- Pimiento rojo
- Vinagreta: 1 cucharada de aceite, vinagre, zumo de 1/2 limón y especias al gusto
- Ajo
- 1/3 de garbanzos de bote (unos 50 gr en seco)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír el diente de ajo.
- 2º Añadir la cebolla y y el pimiento rojo y saltear durante 5 minutos.
- 3º Añadir el lomo de cerdo cortado en tiras y saltear con la verdura. Cuando esté la carne hecha, añadir los garbanzos y sofreír todo junto. Añadir sal y pimienta al gusto.
- 4º Añadir vinagreta: una cucharada sopera de aceite, una de vinagre, zumo de medio limón y especias al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [492 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	490 kcal	25 %
PROTEÍNA	7 g	35 g	70 %
H. CARBONO	5 g	26 g	10 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	5 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	20 mg	99 mg	4 %