



GARBANZOS CON BERENJENA Y CALABACÍN*

1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de garbanzo, en conserva
- 100 gramos de berenjena
- 100 gramos de calabacín
- 60 gramos de zanahoria, cruda
- 1 diente de ajo [4 g]
- 60 gramos de cebolla
- 70 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- Sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar el ajo y la cebolla. Lavar y cortar en dados la berenjena, el calabacín y la zanahoria.
- 2º Añadimos una cucharada de aceite en una sartén, cuando se caliente agregamos el ajo y la cebolla y cocinamos a fuego medio durante dos minutos.
- 3º Añadimos la zanahoria y salteamos durante otros dos minutos. Agregamos en la sartén el calabacín y la berenjena y los cocinamos a fuego medio un minuto.
- 4º Añadir el tomate triturado junto con los garbanzos y los cocinamos durante diez minutos más. Incorporamos sal, especias al gusto y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [608 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	395 kcal	20 %
PROTEÍNA	3 g	19 g	38 %
H. CARBONO	7 g	44 g	17 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	15 g	60 %
SODIO	475 mg	2892 mg	121 %