

GARBANZOS CON LOMO DE CERDO

Garbanzos guisados con lomo de cerdo y verduras

 1 porción

INGREDIENTES

- 400 gramos de garbanzos guisados de bote
- 1/2 unidad pequeña de cebolla (40 g) o 1/2 unidad mediana de puerro, crudo (75 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 2 cucharadas soperas de tomate, maduro, pelado y triturado, enlatado (30 g)
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 4 lonchas de cerdo, lomo, crudo (180 g) (2 filetes por persona, sin adobar)
- Especias al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír las verduras a fuego medio las verduras, hasta que la cebolla o puerro estén transparentes. Saltear el lomo en trozos o en filetes. Cuando dore, poner el tomate triturado y añadir las especias que se vayan a usar. Añadir los garbanzos de bote (unos 200 gramos ya cocidos; si no se usan de bote, unos 50 gramos en seco por persona peso antes de cocinar). Rehogar todo junto un par de minutos, poner agua para que hagan caldito (al gusto). Cocinar todo junto unos minutos, rectificar de sal y especias.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (976 g)	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	688 kcal	34 %
PROTEÍNA	5 g	47 g	94 %
H. CARBONO	4 g	39 g	15 %
AZÚCARES	1 g	10 g	11 %
GRASA	4 g	37 g	53 %
GRASAS SATURADAS	1 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	13 g	51 %
SODIO	114 mg	1109 mg	46 %