

## PASTA DE GARBANZOS CON HUEVO, BRÓCOLI, AJO Y ACEITE 1 porción

### INGREDIENTES

- 80 gramos de pasta de garbanzos Gallo Nature pesada en crudo [puedes usar otra marca]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 50 gramos de brócoli hervido
- 1 unidad grande de huevo de gallina, hervido, duro [65 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en una sartén el aceite con el ajo cortado en láminas y el brócoli [previamente hervido].
- 2º Mantén la sartén a fuego medio-bajo hasta que se dore el ajo y añade sal al gusto.
- 3º Hierve la pasta de garbanzos y escurre una vez cocinados.
- 4º Añade el sofrito de la sartén una vez hayas escurrido la pasta de garbanzos.
- 5º Añade el huevo entero o cortado en láminas, al gusto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [216 g]	% DDR
ENERGÍA	260 kcal	562 kcal	28 %
PROTEÍNA	12 g	26 g	52 %
H. CARBONO	20 g	43 g	17 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	14 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	35 %
SODIO	58 mg	126 mg	5 %