Jesus Apellaniz Zubiri
Técnico Superior en Dietética

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 Manten 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 %