

PASTA DE GARBANZOS CON PISELLI

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pasta de garbanzos Gallo Nature
- 50 gramos de cebolla
- 60 gramos de guisante, congelado, hervido
- 250 gramos de caldo vegetal
- 15 gramos de queso cabra, curado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofríe en una sartén la cebolla con el aceite a fuego medio, cuando empiece a dorarse la cebolla añade los guisantes y la mitad del caldo.
- 2º Tapar la sartén, poner a fuego medio, y dejar que se terminen de cocinar los guisantes.
- 3º Una vez cocinados, pasar todo el contenido de la sartén por la batidora hasta conseguir una crema homogénea, añadir sal al gusto.
- 4º Poner el resto del caldo a hervir en una cazuela, verter la pasta de garbanzos y cocer.
- 5º Una vez cocida la pasta, añadir la salsa y el queso, servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (464 g)	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	763 kcal	38 %
PROTEÍNA	11 g	53 g	107 %
H. CARBONO	15 g	71 g	27 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	6 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	46 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	52 %
SODIO	184 mg	852 mg	36 %