



GARBANZOS CON VERDURAS

Plato de garbanzos con verduras, jamón y huevo.

 20 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, en conserva [215 g]
- 1 ración individual de menestra de verduras, en conserva [225 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 20 gramos de jamón serrano
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido duro [50 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir un huevo durante 20 minutos.
- 2º Picar la cebolla.
- 3º En una cazuela poner el aceite de oliva, calentar a temperatura media, añadir la cebolla y cocinar durante 1 minuto.
- 4º Añadir el jamón y cocinar durante unos segundos.
- 5º Escurrir los garbanzos, añadir a la cazuela los garbanzos y las verduras, sal y el pimentón. Cocinar 5 minutos.
- 6º Servir en un plato los garbanzos con verduras y añadir el huevo duro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [589 g]	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	566 kcal	28 %
PROTEÍNA	6 g	33 g	67 %
H. CARBONO	9 g	56 g	21 %
AZÚCARES	2 g	14 g	16 %
GRASA	4 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	15 g	58 %
SODIO	278 mg	1638 mg	68 %