



FIDEOS DE VEGETALES CON GARBANZOS

fideos de vegetales con garbanzos

15 horas
30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 plato de fideos de vegetales [80 g]
- 40 gramos de garbanzo cocido
- 20 gramos de pimiento rojo crudo chico
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 100 gramos de tomate, fresco, crudo
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 1 cucharadita de tomillo [2 g]
- 1 hoja de laurel fresco [1 g]
- 10 gramos de queso Reggiano
- 100 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º preparar la salsa[aceite ,ajo ,cebolla ,pimiento ,tomate ,pimentón ,orégano ,tomillo ,laurel ,agua]
- 2º preparar la salsa[aceite ,ajo ,cebolla ,pimiento ,tomate ,pimentón ,orégano ,tomillo ,laurel]
- 3º luego incorporar los garbanzos cocidos
- 4º A parte cocinar los fideos
- 5º servir los fideos junto con la salsa con garbanzos ,agregarle queso parmesano

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [386 g]	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	468 kcal	23 %
GRASA	3 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	36 mg	140 mg	6 %
H. CARBONO	20 g	77 g	26 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	—