



GARBANZOS CON CREMA DE TOMATE RYN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, en conserva (215 g)
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado
- 20 gramos de yogur, desnatado, natural
- 100 gramos de coliflor, cruda
- 50 gramos de cebolla
- 15 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 10 gramos de levadura, nutricional (opcional)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la coliflor unos 10m hasta que esté blanda,
- 2º Picar la cebolla junto con el aceite hasta que esté dorada, cuando esté traslucida añadir el tomate y especiar al gusto, dejar reducir.
- 3º Una vez todo esto cocinado, lo batimos y lo añadimos a los garbanzos ya lavados.
- 4º Por último añadimos el yogur encima de la salsa y revolvemos a la hora de consumir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (614 g)	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	476 kcal	24 %
PROTEÍNA	4 g	23 g	45 %
H. CARBONO	7 g	44 g	17 %
AZÚCARES	1 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	16 g	63 %
SODIO	120 mg	736 mg	31 %