



GARBANZOS CON VERDURAS RYN

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, en conserva (215 g)
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- verduras, congelada
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar la verdura congelada o fresca, a tu elección
- 2º Añadir un vaso de agua y el tomate y cocinar unos 10m
- 3º Añadir ahora los garbanzos escurridos y dejar cocinar 5m más
- 4º Salpimentar al gusto
- 5º Una vez pasados los 5m dejar reposar y consumir
- 6º Una vez pasados los 5m dejar reposar y consumir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (524 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	404 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	41 %
H. CARBONO	8 g	43 g	17 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	59 %
SODIO	147 mg	771 mg	32 %