



## CURRY DE GARBANZOS

 10 minutos 20 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de coco [9 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 cucharada de postre de jengibre [2 g]
- 2 cucharadas de postre de cúrcuma [4 g]
- 5 gramos de pasa, cruda
- 2 vasos pequeños de leche de coco [226 g]
- 250 gramos de caldo vegetal
- 1 porción de mantequilla de cacahuete suave Zumub [15 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 ración individual de brécol, crudo [370 g]
- 1 ración individual de guisante, congelado, crudo [215 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 15 gramos de zumo de limón, fresco
- 1 ración individual de garbanzo, hervido [215 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla calienta el aceite. Añade la cebolla picada fina, sal y las especias. Deja que se dore un par de minutos.
- 2º Añade un poco de la leche de coco y mezcla. Añade las pasas y la mantequilla de cacahuete, y dora 1 minuto.
- 3º Agrega la zanahoria cortada a rodajas y dora un par de minutos. Incorpora el resto de la leche de coco y el caldo vegetal. Deja que se cueza unos 5-7 minutos y añade el brócoli desmenuzado y los guisantes.
- 4º Después de 4 minutos agrega las espinacas picadas. Deja que se haga durante 2 minutos más y apaga el fuego.
- 5º Incorpora los garbanzos, sal y pimienta al gusto, y zumo de limón.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [340 g]	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	497 kcal	25 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	51 %
H. CARBONO	14 g	48 g	19 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	6 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	4 g	14 g	68 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	13 g	52 %
SODIO	68 mg	231 mg	10 %