

**CURRY DE GARBANZOS CON ESPINACAS** 1 Ración**INGREDIENTES**

- Medio bote de garbanzos cocidos (100g aprox)
- 1 unidad pequeña de cebolla o media cebolla grande
- 1 unidad pequeña de zanahoria
- Un chorro de leche semidesnatada
- 1 ración individual de espinaca
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pochamos en una sartén la cebolla y la zanahoria
- 2º Añadimos los garbanzos
- 3º Añadimos una cucharada de curry y un chorro de leche
- 4º Cuando empiece a hervir, añadimos las espinacas hasta que reduzcan su tamaño
- 5º Cuando empiece a hervir, añadimos las espinacas hasta que reduzcan su tamaño

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (306 g)	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	495 kcal	25 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	52 %
H. CARBONO	22 g	69 g	26 %
AZÚCARES	3 g	9 g	9 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	19 g	74 %
SODIO	45 mg	139 mg	6 %