



CURRY DE GARBANZOS CON COLIFLOR

Toque oriental a tu comida. Delicioso en invierno como en verano

 20 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de garbanzo, en conserva
- 50 gramos de leche de coco
- 150 gramos de coliflor, cruda
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 2 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (30 g)
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva, virgen (9 g)
- Especias: Jengibre, curry, comino, sal y pimienta al gusto
- 125 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la coliflor, cortarla en arbolitos pequeños y reservarla.
- 2º Pelar cebolla y ajos. En una olla calentar el AOVE a fuego medio. Añadir cebolla y el ajo y saltearlo.
- 3º Incorporar el jengibre fresco/en polvo
- 4º Incorporar al sofrito el tomate triturado y seguir saltando
- 5º Añadir la coliflor, los garbanzos y saltearlos junto con el curry, el comino, la leche de coco, la sal y pimienta
- 6º Incorporar el agua y llevar a ebullición. Dejar hervir durante unos 15 minutos aproximadamente a fuego lento

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (550 g)	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	436 kcal	22 %
PROTEÍNA	3 g	18 g	36 %
H. CARBONO	6 g	32 g	12 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	55 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	45 %
SODIO	90 mg	497 mg	21 %