



## PUCHERO ANDALUZ SIN TOCINO

Un plato típico que para completar una comida sería interesante acompañarlo de una ensalada mixta básica.

 7 porciones

## INGREDIENTES

- 200 gramos de garbanzo, [bote del Mercadona de 210g]
- 2 unidades grandes de zanahoria, cruda [240 g]
- 1 unidad de nabo, pelado, crudo [125 g]
- 1 unidad mediana de puerro, crudo [150 g]
- 200 gramos de ternera, costilla, cruda
- 1/2 unidad de pollo, entero, sin piel, crudo [500 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 200 gramos de hueso blanco salado
- 1 porción de espinazo de cerdo [45 g]
- 4 raciones individuales sopa de arroz integral, hervido [332 g]
- 4 unidades pequeñas de huevo de gallina, hervido duro [160 g]
- 1 tronco de apio, crudo [105 g]
- 6 raciones individuales sopa de arroz integral, crudo [168 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos y pelamos las zanahorias, la cebolla, los nabos y apio. Lavamos el puerro, le cortamos la parte más verde y lo troceamos.
- 2º Incorporamos en primer lugar la carne con los huesos, previamente enjuagados, y después el resto de “avíos”. Añadimos también todas las verduras.
- 3º cocemos todo junto a fuego medio o alto, retirando la espuma que se forma con una cuchara o una espumadera. Retiramos las verduras una vez que están hechas y dejamos al fuego la carne. Puedes dejar las verduras hasta el final si quieres.
- 4º Cuando la carne están hechos los retiramos a un plato y una fuente por separado. Tiramos los huesos. Colamos el caldo y lo reservamos.
- 5º Si ves que evapora mucho el caldo del puchero añadimos más agua. Y el tema de la espuma, deberás de retirarla de vez en cuando.
- 6º Una vez que la carne se ha enfriado un poco, la desmenuzamos con las manos y reservamos.
- 7º Lo mismo con las patatas, zanahoria y el apio.
- 8º Para tomar el plato una porción, repartimos en 6 raciones tanto las patatas, como las zanahorias y la carne y nos apartamos solo 1 ración. Aproximadamente pesará el plato unos 350 gramos. Añadimos unos 50 gramos de garbanzos cocido al plato final
- 9º No añadir tocino.

10º El arroz cocerlo unas horas antes y dejar enfriar un mínimo de 6 horas repartir las raciones en 6 y congelar o servir

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [307 g]	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	438 kcal	22 %
PROTEÍNA	10 g	31 g	61 %
H. CARBONO	15 g	48 g	18 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	30 %
SODIO	72 mg	220 mg	9 %