





COCIDO DE GARBANZOS CON VERDURAS

Plato sencillo, energético y de fácil digestión, 1 persona comer solo una porción 277 gramos

-  10 minutos
-  30 minutos
-  4 porciones

INGREDIENTES

- 4 raciones individuales de garbanzo, seco, remojado, hervido [320 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad mediana de puerro, crudo [150 g]
- 4 unidades medianas de zanahoria, cruda [360 g]
- 2 unidades medianas de patata, cruda [440 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la cebolla con un par de dientes de ajos picados
- 2º Añadir el puerro y la zanahoria cortado en dados pequeños
- 3º Una vez esté medio pochado añadir caldo de verduras a cubrir
- 4º Cuando comience a hervir añadir la patata cortada y los garbanzos [que puedes ser ya cocidos]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [278 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	240 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	20 %
H. CARBONO	13 g	35 g	14 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	12 g	50 %
SODIO	26 mg	72 mg	3 %