



POTAJE RÁPIDO DE GARBANZOS Y ESPINACAS

 1 porción

INGREDIENTES

- [3 puñados] 60 gramos de espinaca, cruda
- 1/2 unidad grande de cebolla blanca, cruda [100 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 250 gramos de garbanzo, en conserva
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica el ajo y corta en trozos pequeños la cebolla.
- 2º En una olla echa un poco de aceite de oliva. Cuando el aceite esté caliente vierte el ajo picado y la cebolla, y sofríe durante un 3-4 de minutos a fuego suave.
- 3º Cuando la cebolla esté blandita, echa las espinacas a la olla y saltéalas apenas un par de minutos.
- 4º Agrega a la olla los garbanzos ya cocidos y saltéalos varios minutos con el pimentón
- 5º Cubre los ingredientes con agua, pon la tapa, echa un poco de sal a todo y deja cocinar unos 20 minutos a fuego lento, para que coja el agua el máximo sabor. Retira y tu potaje de garbanzos con espinaca queda listo para servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [417 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	426 kcal	21 %
PROTEÍNA	5 g	22 g	43 %
H. CARBONO	11 g	44 g	17 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	57 %
SODIO	149 mg	622 mg	26 %