



POTAJE DE GARBANZOS Y JUDÍAS VERDES

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 taza café de garbanzo, seco, crudo [70 g]
- 1 guarnición de judía verde, hervida [125 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar los garbanzos en la noche anterior o de bote y escurrir.
- 2º Poner los garbanzos previamente remojados en una olla escurridos y cubrir de agua.
- 3º Añadir los ajos, cebolla entera y laurel.
- 4º Cocinar hasta que estén tiernos.
- 5º Pelar las patatas y cortar en trozos regulares y añadir a la olla una vez que los garbanzos estén blandos.
- 6º Picar el resto de cebolla y rehogar en una sartén con aceite de oliva.
- 7º Cuando esté lista, añadir el pimentón.
- 8º Cuece el huevo. Cuándo las patatas estén casi listas, añadir este sofrito y las judías y cocinar durante 10 minutos.
- 9º Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (372 g)	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	476 kcal	24 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	47 %
H. CARBONO	15 g	56 g	21 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	17 g	66 %
SODIO	28 mg	104 mg	4 %