



GARBANZOS CON ALMEJAS

Para una persona

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de vino blanco, 11°
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 porción individual de almeja, cruda [200 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 ración individual de garbanzo, seco, remojado, hervido [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar bien las almejas con agua y sal durante 2 horas para eliminar la tierra.
- 2º Pochar un poco de cebolla y el ajo en la sartén.
- 3º Poner en la olla express los garbanzos y cubrir con agua o caldo vegetal.
- 4º Añadir laurel si se desea y la cebolla.
- 5º Mezclar bien y añadir las almejas y este sofrito al agua donde están los garbanzos.
- 6º Incorporar el vino blanco y cocinar unos 6 minutos.
- 7º Apagar el fuego y añadir el pimentón.
- 8º Reposar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [255 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	203 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	22 %
H. CARBONO	5 g	14 g	5 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	12 mg	32 mg	1 %