



CURRY DE GARBANZOS CON COLIFLOR

Toque oriental a tu comida. Delicioso en invierno como en verano

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de garbanzo hervido
- 50 gramos de leche de coco
- 150 gramos de coliflor, cruda
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado [15 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Jengibre al gusto
- 125 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la coliflor, cortarla en arbolitos pequeños y reservarla.
- 2º Pelar cebolla y ajos. En una olla calentar el AOVE a fuego medio. Añadir cebolla y el ajo y saltearlo.
- 3º Incorporar el jengibre fresco/en polvo
- 4º Incorporar al sofrito el tomate triturado y seguir saltando
- 5º Añadir la coliflor, los garbanzos y saltearlos junto con el curry, cominos, l leche de coco, la sal y pimienta
- 6º Incorporar el agua y llevar a ebullición. Dejar hervir durante unos 15 minutos aproximadamente a fuego lento

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [627 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 63 kcal | 394 kcal | 20 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 16 g | 32 % |
| H. CARBONO | 5 g | 34 g | 13 % |
| AZÚCARES | 1 g | 5 g | 6 % |
| GRASA | 3 g | 19 g | 27 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 10 g | 51 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 17 g | 69 % |
| SODIO | 16 mg | 97 mg | 4 % |