



## 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 %