



ARROZ CON GARBANZOS Y VERDURA

🕒 30 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 0.3 unidades medianas de calabacín [96 g] = 1/4 de calabacín
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 ración individual raciones individuales de arroz [80 g]
- 1 ración individual de garbanzo, en conserva [215 g] = 1/2 bote de conserva
- 50 gramos de tomate frito = 2 cucharadas y media
- 1 vaso de agua de la red [250 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agrega una cucharada de aceite en la cazuela y agrega un diente de ajo cortado en láminas. Cuando el ajo se empiece a dorar, incorpora el arroz. Remueve durante unos minutos.
- 2º Añade agua caliente y sal. Cocina durante 7 minutos a fuego alto. Pasado este tiempo, baja el fuego y cocina a fuego bajo durante 8 minutos más. Añade más agua si fuera necesario.
- 3º Lava, pela y corta las verduras. Cocínalas en una sartén a fuego lento. Cuando estén blandas, sube el fuego y añade los garbanzos escurridos. Saltea todo durante un par de minutos.
- 4º Añade el tomate frito y déjalo cocinar durante otro par de minutos.
- 5º ¡Es hora de emplatar! Vierte el arroz en un plato y agrega los garbanzos y las verduras por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (782 g)	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	718 kcal	36 %
PROTEÍNA	3 g	24 g	49 %
H. CARBONO	14 g	108 g	41 %
AZÚCARES	0 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	49 %
SODIO	133 mg	1043 mg	43 %