Paula Bravo Vicente
Dietista-Nutricionista · EUS00529

GARBANZOS CON ESPINACAS Y GAMBAS

Plato alto en proteína

20 minutos
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, en conserva (215 g)
- 1 ración individual de espinaca, cruda (90 g)
- 150 gramos de gamba roja, cruda
- 1 diente de ajo (4 g)
- 3 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (45 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Calienta una sartén con un poco de aceite y sofríe el ajo y la cebolla.
2º Agrega las gambas peladas a la sartén.
3º Cuando las gambas estén casi hechas, incorpora las espinacas.
4º Lava y escurre los garbanzos en conserva y añádelos a la sartén. Remueve todo bien.
5º Agrega el tomate triturado y deja cocinar durante 5 minutos a fuego lento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (541 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	502 kcal	25 %
PROTEÍNA	8 g	46 g	91 %
H. CARBONO	7 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	48 %
SODIO	265 mg	1435 mg	60 %