Paula Bravo Vicente
Dietista-Nutricionista · EUS00529

GARBANZOS AL CURRY

30 minutos
30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla (40 g)
- 1/4 de calabacín grande
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 2-3 puñados grandes de espinacas
- 2 cucharadas de tomate frito
- 1 brick de nata, líquida, para cocinar (200 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 cucharada de postre de curry
- 1/2 cucharada de postre de comino
- 250 gramos de garbanzo, en conserva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Trocea el calabacín, la cebolla y la zanahoria en trozos muy pequeños.
2º Sofríe la cebolla en una sartén con un poco de aceite durante 4 minutos. Añade la zanahoria y cocina durante 5 minutos más.
3º Incorpora el calabacín y cocina todo durante 5-7 minutos más.
4º Escurre los garbanzos de conserva y añádelos a la sartén junto al resto de ingredientes. Mezcla todo.
5º Añade la nata, el tomate frito, la sal, el curry y el comino en polvo. Mezcla y cocina a fuego medio-bajo durante 15-20 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
6º Incorpora las espinacas 5 minutos antes de que se termine de cocinar todo. En caso de añadir espinacas congeladas, incorporarlas en el paso anterior junto a la nata y el resto de ingredientes.
7º Acompañarlos con arroz blanco. *Sugerencia de presentación: colocar en medio plato el arroz cocido y en el otro lado los garbanzos al curry. También puedes mezclar todo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (691 g)	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	863 kcal	43 %
PROTEÍNA	4 g	27 g	55 %
H. CARBONO	8 g	52 g	20 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	9 g	60 g	86 %
GRASAS SATURADAS	4 g	28 g	139 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	14 g	57 %
SODIO	124 mg	860 mg	36 %