



GARBANZOS CON COSTILLA Y PATATA

 45 minutos
 45 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 10 cucharadas soperas de garbanzo, en conserva [200 g]
- 1 porción individual de cerdo, costilla, cruda [170 g]
- Tomate triturado
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- Una pizca de sal
- Especias al gusto
- Un cuarto- media cebolla, pequeña
- 1 diente de ajo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén con un poco de aceite, cocina la costilla.
- 2º Añade la cebolla y los pimientos troceados.
- 3º En un mortero, macha ajo, perejil y otras especias, sal y agua o caldo. Agrega a la sartén.
- 4º Agrega el tomate. Corta la patata e incorpórala a la sartén. Deja cocinar hasta que estén blandas.
- 5º Incorpora los garbanzos escurridos y deja que se cocine todo durante un par de minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [638 g]	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	773 kcal	39 %
PROTEÍNA	6 g	40 g	80 %
H. CARBONO	8 g	51 g	19 %
AZÚCARES	0 g	3 g	3 %
GRASA	7 g	45 g	64 %
GRASAS SATURADAS	2 g	14 g	68 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	52 %
SODIO	160 mg	1019 mg	42 %