



GARBANZOS CON ESPINACAS Y GAMBAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 bote de garbanzos, conserva
- Espinacas, crudas (cantidad abundante- tras cocinado reducen mucho su tamaño)
- 10 cucharadas soperas colmadas de gamba pelada, congelada (130 g)
- 2-3 cucharadas de tomate natural o frito
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon a calentar una sartén con un poco de aceite; añade el ajo cortado a fuego lento.
- 2º Incorpora las gambas.
- 3º Cuando las gambas estén casi cocinadas, añade las espinacas.
- 4º Cuando las espinacas hayan reducido su tamaño, añade los garbanzos lavados y escurridos. Remueve todo.
- 5º Echa sal y especias al gusto.
- 6º Añade tomate frito y un poco de agua.
- 7º Añade tomate frito y un poco de agua.
- 8º Añade tomate frito y un poco de agua.
- 9º Añade tomate frito y un poco de agua.
- 10º Deja que se cocine durante unos minutos y ¡listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (475 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	447 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	40 g	79 %
H. CARBONO	7 g	33 g	13 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	44 %
SODIO	232 mg	1102 mg	46 %