



## GARBANZOS CON ARROZ Y ESPINACAS O ACELGAS

🕒 40 minutos

🕒 40 minutos

🍴 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, en conserva (215 g) = 1 bote pequeño, en conserva = 1/2 bote grande, en conserva = 1 taza de café de garbanzos, crudos
- Espinacas o Acelgas
- 1 unidad de tomate
- 1/2 unidad pequeña de cebolla
- 1 diente de ajo
- 250-300 ml de caldo vegetal o agua
- 1 puñado, mano cerrada de arroz
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- Sal
- Azafrán
- Comino molido
- Pimentón

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla, sofreír la cebolla y el ajo picado con aceite de oliva.
- 2º Cuando empiece a pochar, añade las espinacas y remueve todo.
- 3º Cuando empiece a pochar, añade las espinacas o las acelgas (lo que prefieras) y remueve todo. Agrega un poco de pimentón.
- 4º Cuando las espinacas hayan reducido su tamaño, agrega el tomate rallado o agrega tomate frito/triturado de bote y un poco de sal. Añade también azafrán. Mezcla bien y deja hervir.
- 5º Agrega el caldo de verduras. Añade el arroz, los garbanzos (previamente escurridos y lavados, en caso de escoger garbanzos en conserva) y comino. Mezcla todo. Rectifica la cantidad de sal, en caso necesario.
- 6º Deja hervir durante 20 minutos, a fuego medio.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (680 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	737 kcal	37 %
PROTEÍNA	7 g	49 g	98 %
H. CARBONO	12 g	83 g	32 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	48 %
SODIO	242 mg	1648 mg	69 %