



## GUIZO DE GARBANZOS CON BERENJENA Y ARROZ\_ DEPORTISTA

30 minutos

30 minutos

1 porción

### INGREDIENTES

- Medio bote grande de garbanzos o 1 bote pequeño de garbanzos, en conserva
- 5 cucharadas soperas de arroz blanco, hervido [100 g] o 2 puñados, mano cerrada de arroz crudo o 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- Berenjena [media unidad aproximadamente] + otras verduras al gusto
- 5 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado
- Orégano
- Pizca de sal
- 1/2 unidad pequeña de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica la cebolla y el ajo. Lava y corta la berenjena en trozos pequeños.
- 2º Echa aceite en la sartén y sofríe la cebolla durante unos minutos.
- 3º Agrega el ajo, la berenjena y una pizca de sal. Sofríe hasta que la berenjena esté completamente blanda.
- 4º Agrega los garbanzos cocidos [previamente lavados y escurridos], el tomate triturado, el orégano y un poquito más de sal. Cocina alrededor de 25-30 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- 5º Cuando el guiso tenga espesor, agana y sirve con arroz cocido.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [519 g]	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	495 kcal	25 %
PROTEÍNA	4 g	20 g	40 %
H. CARBONO	13 g	67 g	26 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	56 %
SODIO	183 mg	948 mg	39 %