



GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACA Y BACALAO_ALTO EN PROTEÍNA

Receta saludable y muy apetecible para los días de frío

🕒 20 minutos

🕒 40 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda
- 200 gramos de garbanzo, en conserva
- Espinacas
- 200 gramos de caldo vegetal
- 1 diente de ajo, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 100 gramos de bacalao, salado, remojado, hervido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y corta corta la mitad de la cebolla en cuadraditos pequeños y aplasta el ajo, pon a calentar solo el ajo en una sartén con aceite a fuego lento y cocina por 1 o 2 minutos. Desala el bacalao y deja escurrir. Reserva.
- 2º Cuando esté el ajo blandito añadir el bacalao, cuando esté hecho retirar y añadir en esa misma sartén la cebolla con un poco de aceite y cocina hasta que la cebolla esté pochada. Cuando esté pochada agrega las espinacas y cocínalo durante 2 minutos junto con el pimentón y salpimentar al gusto.
- 3º Cuando ya se haya ablandado la espinaca agrega el caldo vegetal y remueve hasta que todo quede homogeneizado.
- 4º Cuela los garbanzos y agrégalos, cocina durante 6 minutos y por último añade el bacalao y calienta otros 2 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [611 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	698 kcal	35 %
PROTEÍNA	12 g	72 g	145 %
H. CARBONO	8 g	51 g	20 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	3 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	45 %
SODIO	239 mg	1461 mg	61 %