



## GARBANZOS AL CURRY CON VERDURAS SALTEADAS Y ARROZ BASMATI (FODMAPS)

Garbanzos salteados con un toque picante por el curry con verduras y arroz de acompañamiento

 30 minutos

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de garbanzo cocido (no en conserva)
- 2 raciones individuales de arroz blanco, crudo (160 g)
- 2 unidades pequeñas de pimiento rojo, crudo (300 g)
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda (90 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 1 cucharada de postre de curry (2 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Por un lado hacemos el arroz basmati con el doble de agua que de arroz y lo dejamos cocinar a fuego medio por 12-15 min o hasta que esté hecho.
- 2º En una sartén añadimos el aceite y las verduras cortadas en cubitos.
- 3º Cuando estén cocinadas añadimos los garbanzos ya escurridos y las especias.
- 4º Cocinamos por unos minutos para que esté todo mezclado y añadimos el arroz basmati ya cocido.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [465 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	654 kcal	33 %
PROTEÍNA	5 g	23 g	46 %
H. CARBONO	22 g	100 g	38 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	54 %
SODIO	109 mg	506 mg	21 %