Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

GARBANZOS CON ESPINACAS (1P- 1,5HC-1,5G)

Garbanzos con espinacas con poco aceite y muy ricos

30 minutos
2 porciones

INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de garbanzo, en conserva (430 g)
- 2 raciones individuales de espinaca, cruda (180 g) (1 paquete de espinacas frescas) o 2 raciones individuales de espinaca, picada, congelada, cruda (500 g)
- 1 unidad grande de cebolla (200 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (18 g)
- 1 cucharadita de especias al gusto (comino, pimienta, pimentón, etc.)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortamos la cebolla y ajo en cubitos y en una olla lo sofreímos.
2º Después añadimos las espinacas y sofreímos hasta que reduzcan su tamaño.
3º Añadimos las especias y después los garbanzos ya escurridos.
4º Ponemos agua (se puede añadir caldo de verduras también) hasta cubrir los garbanzos y lo dejamos cocinar hasta que empiece a hervir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (475 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	394 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	42 %
H. CARBONO	8 g	38 g	15 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	60 %
SODIO	122 mg	579 mg	24 %