



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 %