



COCIDO DE GARBANZOS CON VERDURAS (+CANTIDAD)

Plato clásico español

 30 minutos

 30 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda (180 g)
- 3 unidades medianas de patata, cruda (660 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 2 tazas de caldo de pollo o vegetal (480 g)
- 3 raciones individuales de garbanzo, en conserva (645 g) o 3 raciones individuales de garbanzo, seco, crudo (240 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la cebolla con un par de dientes de ajos picados
- 2º Añadir el puerro y la zanahoria cortado en dados pequeños
- 3º Una vez esté medio pochado añadir caldo de verduras a cubrir
- 4º Cuando comience a hervir añadir la patata cortada y los garbanzos (que puedes ser ya cocidos)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (881 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	748 kcal	37 %
PROTEÍNA	4 g	33 g	66 %
H. CARBONO	12 g	103 g	39 %
AZÚCARES	2 g	15 g	16 %
GRASA	2 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	24 g	95 %
SODIO	141 mg	1238 mg	52 %