



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

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

 30 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, en conserva [215 g]
- 40 gramos de arroz blanco, crudo [1/4 de vaso]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 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 [436 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	511 kcal	26 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	40 %
H. CARBONO	16 g	69 g	26 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	52 %
SODIO	116 mg	507 mg	21 %