



GARBANZOS CON VERDURAS SALTEADAS

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, en conserva [215 g]
- 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 En una sartén añadimos el aceite y las verduras cortadas en cubitos.
- 2º Cuando estén cocinadas añadimos los garbanzos ya escurridos y las especias.
- 3º Cocinamos por unos minutos para que esté todo mezclado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [396 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	374 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	34 %
H. CARBONO	10 g	38 g	15 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	49 %
SODIO	127 mg	505 mg	21 %