



CURRY DE GARBANZOS CON COLIFLOR (+ PROTE)

Toque oriental a tu comida. Delicioso en invierno como en verano

 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 240 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 50 gramos de leche de coco
- 150 gramos de coliflor, cruda
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado (15 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- Jengibre al gusto
- 125 gramos de agua, sin gas, embotellada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la coliflor, cortarla en arbolitos pequeños y reservarla.
- 2º Pelar cebolla y ajos. En una olla calentar el AOVE a fuego medio. Añadir cebolla y el ajo y saltearlo.
- 3º Incorporar el jengibre fresco/en polvo
- 4º Incorporar al sofrito el tomate triturado y seguir saltando
- 5º Añadir la coliflor, los garbanzos y saltearlos junto con el curry, cominos, la leche de coco, la sal y pimienta
- 6º Incorporar el agua y llevar a ebullición. Dejar hervir durante unos 15 minutos aproximadamente a fuego lento

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (591 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	563 kcal	28 %
PROTEÍNA	4 g	26 g	53 %
H. CARBONO	9 g	51 g	20 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	53 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	29 g	114 %
SODIO	17 mg	101 mg	4 %