



GARBANZOS CON ESPINACAS (CANTIDADES AJUSTADAS)

Garbanzos con espinacas con poco aceite y muy ricos

 30 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de garbanzo, en conserva
- 100 gramos de espinaca, cruda 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 [351 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	262 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	25 %
H. CARBONO	6 g	22 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	40 %
SODIO	90 mg	318 mg	13 %