



## GARBANZOS CON ESPINACAS (+GRASA)

Garbanzos con espinacas

🕒 30 minutos

🍴 2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de garbanzo, en conserva [430 g]
- 2 raciones individuales de espinaca, cruda [180 g] [1 paquete de espinacas frescas] o 2 raciones individuales de espinaca, picada, congelada, cruda [500 g]
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva [36 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 (484 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	473 kcal	24 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	42 %
H. CARBONO	8 g	38 g	15 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	60 %
SODIO	120 mg	579 mg	24 %