



## GUIZO DE GARBANZOS CON ACELGAS Y GAMBAS (2P-1,5HC-2G)

 20 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 150 gramos de langostino o gambas
- 4 gramos de pimentón, en polvo cucharada soper
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 200 gramos de garbanzo, en conserva
- 1 ración individual de acelgas, hervidas (250 g)
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [14 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y corta corta la mitad de la cebolla en cuadraditos pequeños y aplasta el ajo, pon a calentar solo el ajo en una sartén con aceite a fuego lento y cocina por 1 o 2 minutos
- 2º Cuando esté el ajo blandito añadir las gambas o langostinos, cuando estén rosaditos retirar y añadir en esa misma sartén la cebolla con un poco de aceite y cocina hasta que la cebolla esté pochada. Cuando esté pochada agrega las espinacas y cocínalo durante 2 minutos junto con el pimentón y salpimentar al gusto.
- 3º Cuando ya se haya ablandado la espinaca agrega el caldo vegetal o de pollo en polvo y añade el agua [400 ML] remueve hasta que todo quede homogeneizado.
- 4º Cuela los garbanzos y agregalos cocínalo durante 6 minutos y por último añade los langostinos y calienta otros 2 minutos. esta receta es para dos personas

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [596 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	579 kcal	29 %
PROTEÍNA	9 g	53 g	106 %
H. CARBONO	7 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	45 %
SODIO	186 mg	1111 mg	46 %