



GARBANZOS CON ESPINACAS (+ HC)

Garbanzos con espinacas con poco aceite y muy ricos

 30 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de garbanzo, en conserva
- 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)
- 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 (510 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	433 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	24 g	47 %
H. CARBONO	8 g	43 g	16 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	16 g	66 %
SODIO	129 mg	656 mg	27 %