



GARBANZOS AL CURRY CON VERDURAS SALTEADAS Y ARROZ BASMATI (IP-

Garbanzos salteados con un toque picante por el curry con verduras y arroz de acompañamiento

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, en conserva [215 g]
- 60 gramos de arroz blanco, crudo
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Por un lado hacemos el arroz basmati con el doble de agua que de arroz y lo dejamos cocinar a fuego medio por 12-15 min o hasta que esté hecho.
- 2º En una sartén añadimos el aceite y las verduras cortadas en cubitos.
- 3º Cuando estén cocinadas añadimos los garbanzos ya escurridos y las especias.
- 4º Cocinamos por unos minutos para que esté todo mezclado y añadimos el arroz basmati ya cocido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [645 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	636 kcal	32 %
PROTEÍNA	4 g	24 g	47 %
H. CARBONO	15 g	94 g	36 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	17 g	67 %
SODIO	80 mg	514 mg	21 %