



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 % |