



GUIZO DE GARBANZOS Y ALBARICOQUES

Guiso de sabor étnico con garbanzos, zanahorias, una generosa cantidad de especias (comino, jengibre y canela) y trocitos dulces de albaricoque.

-  10 minutos
-  1 hora y 15 minutos
-  1 porción

INGREDIENTES

- 100gr de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda, en cubos pequeños [45 g]
- Canela en polvo
- 1/2 cucharada de postre de jengibre [1 g]
- 1/2 cucharada de postre de comino [1 g]
- 1/2 cucharada de postre de pimienta, negra [1 g]
- 1 unidad grande de tomate [260 g] o 1 cucharada de tomate
- 1 vaso de agua
- Sal
- 3 unidades medianas de albaricoque, seco, cortado en cubos [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una cacerola mediana, saltear la cebolla, el ajo y la zanahoria en aceite de oliva durante unos 5 minutos, hasta que la cebolla se ablande. Agregar las especias y el tomate y cocinar por unos 5 minutos, hasta que el tomate comience a reducirse. Agregar los garbanzos hidratados y el agua y llevar a ebullición. Tan pronto como el guiso comience a hervir, reducir el fuego y dejarlo cocinar durante aproximadamente 1 hora. Verificar el guiso y agregar agua si es necesario. Al final de la cocción, añadir los albaricoques secos y la sal. Ajustar los condimentos al gusto.
- 2º Adornar el guiso con perejil o cilantro al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [576 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	488 kcal	24 %
PROTEÍNA	3 g	20 g	39 %
H. CARBONO	12 g	68 g	26 %
AZÚCARES	5 g	27 g	30 %
GRASA	2 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	22 g	88 %
SODIO	109 mg	630 mg	26 %