



COCIDO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y POLLO (2P-2,5HC-2G)

Plato sencillo, energético y de fácil digestión

 10 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, en conserva (215 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1/4 unidad mediana de puerro, crudo (38 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 2 unidades pequeñas de patata, cruda (220 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 180 gramos de pollo, muslo, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la cebolla con el ajo picado
- 2º Añadir el puerro y la zanahoria cortado en dados pequeños. Saltear y añadir la carne
- 3º Una vez esté dorada la carne añadir caldo de verduras a cubrir
- 4º Cuando comience a hervir añadir la patata cortada y los garbanzos (que puedes ser ya cocidos)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (707 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	703 kcal	35 %
PROTEÍNA	7 g	53 g	106 %
H. CARBONO	9 g	66 g	25 %
AZÚCARES	1 g	10 g	11 %
GRASA	3 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	15 g	59 %
SODIO	98 mg	692 mg	29 %