



GARBANZOS CON SOJA TEXTURIZADA, ARROZ Y SETAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 75 gramos de garbanzos secos / 225 gramos ya cocidos
- 50 gramos de arroz
- 40 gramos de soja texturizada
- 200 gramos de champiñones / setas al gusto
- 1 cucharada sopera de AOVE
- 1 cucharada sopera de salsa de soja

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar las setas / champiñones y cocinarlas al gusto (se puede añadir un sofrito de cebolla y/o ajo).
- 2º Añadir los garbanzos, condimentar al gusto, y cocinar 1-2 minutos.
- 3º Añadir el arroz, cocinar 1-2 minutos más, y por último añadir la salsa de soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [387 g]	% DDR
ENERGÍA	186 kcal	718 kcal	36 %
PROTEÍNA	11 g	43 g	86 %
H. CARBONO	23 g	91 g	35 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	24 g	95 %
SODIO	203 mg	785 mg	33 %