Sara Gómez Florido
Dietista-Nutricionista · AND-1002

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y HUEVO

20 minutos
20 minutos

INGREDIENTES

- 150 gramos de garbanzo, en conserva
- 50 gramos de cebolla
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 unidad canario de tomate triturado (75 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)
- 1 unidad pequeña de patata, cruda (110 g)
- 150 gramos de espinaca, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 hoja de laurel, hoja (1 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 vaso de agua de la red (250 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picar la cebolla y dientes de ajo. Poner a pochar con aceite de oliva y remover unos minutos a fuego suave. Agregar el pimentón dulce y una pizca picante, removiendo bien.
2º Añadir tomate, laurel y sal.
3º Incorporar los garbanzos escurridos, un poco de vinagre y remover bien dos minutos.
4º Cubrir con agua y, llevar a ebullición, tapar, bajar el fuego y dejar cocer varios minutos.
5º Añadir patatas lavadas, peladas y cascadas.
6º Cocer mientras los huevos, enfriar y pelar.
7º Echar las espinacas al gusto con la tapa puesta y el fuego ya apagado, procurando que no se pasen mucho.
8º Servir con el huevo pelado, en cuartos o picados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	3 %
PROTEÍNA	3 g	6 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 %
SODIO	210 mg	9 %