



CURRY DE GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL

Toque oriental a tu comida. Delicioso en invierno como en verano

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de garbanzo hervido
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado [15 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Jengibre al gusto
- 125 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 50 gramos de caldo vegetal
- 1 ración individual de arroz integral, crudo [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la coliflor, cortarla en arbolitos pequeños y reservarla.
- 2º Pelar cebolla y ajos. En una olla calentar el AOVE a fuego medio. Añadir cebolla y el ajo y saltearlo.
- 3º Incorporar el jengibre fresco/en polvo
- 4º Incorporar al sofrito el tomate triturado y seguir saltando
- 5º Añadir la coliflor, los garbanzos y saltearlos junto con el curry, cominos, 1 leche de coco, la sal y pimienta
- 6º Incorporar el agua y llevar a ebullición. Dejar hervir durante unos 15 minutos aproximadamente a fuego lento

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [381 g]	% DDR
ENERGÍA	142 kcal	541 kcal	27 %
PROTEÍNA	5 g	21 g	42 %
H. CARBONO	22 g	84 g	32 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	3 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	52 %
SODIO	44 mg	167 mg	7 %