



ARROZ CON GARBANZOS ESPECIADOS Y BERENJENA A LA PLANCHA

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de arroz integral, hervido
- 100 gramos de garbanzo, en conserva
- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda (180 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada de postre de jengibre (2 g)
- 2 gramos de cúrcuma
- 1 gramo de pimienta, seca, molida
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava tus garbanzos y deja escurrir. Por otro lado cuece tu arroz y reserva. En una sartén caliente con AOVE saltea el arroz y los garbanzos añadiendo las especias al gusto, mezcla bien y corrige de sabor. Por otro lado, corta la berenjena a lo largo y hazla a la plancha con un poquito de sal.
- 2º Lava tus garbanzos y deja escurrir. Por otro lado cuece tu arroz y reserva. En una sartén caliente con AOVE saltea el arroz y los garbanzos añadiendo las siguientes especias al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (338 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	313 kcal	16 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	22 %
H. CARBONO	13 g	45 g	17 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	36 %
SODIO	182 mg	615 mg	26 %