



COCIDO DE GARBANZOS CON VERDURA Y CARNE

10 minutos

30 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 200gr de garbanzo en conserva
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1/4 unidad mediana de puerro, crudo [38 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- Pollo y/o Ternera

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 [504 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	467 kcal	23 %
PROTEÍNA	7 g	37 g	73 %
H. CARBONO	10 g	49 g	19 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	56 %
SODIO	37 mg	189 mg	8 %