



GARBANZOS CON JUDÍAS VERDES

 0.9 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de judía verde, cruda [140 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [20 g]
- 1 Un muslito de pollo, muslo, con piel, crudo [Copia] [120 g]
- 100-150gramos de garbanzo, en conserva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacemos el sofrito con el ajito, tomate, pimiento verde, rojo y zanahoria en una sartén con un poquito de aceite. Todas las verduras deben de estar lavadas y cortadas previamente
- 2º Cuando se encuentre hecho el sofrito, añadimos las judías verdes (puedes utilizar de bote, ya vienen cocidas) y el muslo de pollo. Salpimentamos.
- 3º Si vemos que falta aceite, añadimos un poco de agua o vino blanco para cocinar, esperando a que se evapore el alcohol.
- 4º Finalmente, añadimos los garbanzos de bote (escurridos y lavados previamente), bajamos el fuego. Dejamos que se mezcle todo los sabores bien....Y a comer!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [535 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	350 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	37 g	74 %
H. CARBONO	5 g	28 g	11 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	43 %
SODIO	52 mg	281 mg	12 %