



POTAJE DE GARBANZOS Y JUDÍAS VERDES

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 150gr de judías verdes descongeladas o de conserva
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]
- 180-200 gramos de garbanzo, en conserva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar las patatas y cortar en trozos regulares y añadir a la olla. Cubrir de agua y Añadir los ajos, media cebolla y laurel.
- 2º Picar el resto de cebolla y rehogar en una sartén con aceite de oliva.
- 3º Cuando esté lista, añadir el pimentón.
- 4º Cuece el huevo. Cuándo las patatas estén casi listas, añadir este sofrito, las judías y los garbanzos lavados y escurridos. Cocinar durante 10 minutos.
- 5º Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [482 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	426 kcal	21 %
PROTEÍNA	5 g	23 g	46 %
H. CARBONO	10 g	47 g	18 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	54 %
SODIO	98 mg	472 mg	20 %