



## CURRY DE GARBANZOS

 45 minutos

 1 hora

 1 Porción

## INGREDIENTES

- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/2 berenjena
- pizca Comino en polvo
- cúrcuma
- curry
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado (15 g)
- 150 gramos de garbanzos cocidos
- leche de coco al gusto
- 100 gramos de agua, con gas, embotellada
- Jengibre en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Perejil o cilantro

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla y la berenjena en cubitos pequeños. Saltear en un sartén con aceite de oliva.
- 2º Agregar las especias, pasta de tomate, una cucharada de caldo de verduras, una cucharada de leche de coco y esperar a que la cebolla y la berenjena se ablanden por aprox 5 minutos.
- 3º Una vez listos, agregar los garbanzos cocidos y el resto de la leche de coco y del caldo de verduras. Cocinar hasta conseguir una textura cremosa.
- 4º Una vez listo, servir con cilantro o perejil y para acompañar, se puede usar arroz basmai.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (453 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	468 kcal	23 %
PROTEÍNA	3 g	16 g	31 %
H. CARBONO	8 g	38 g	15 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 g	52 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	494 mg	2240 mg	93 %