



## GABANZOS CON VERDURAS Y GAMBAS

 1.2 porción

## INGREDIENTES

- 150-180gr de Garbanzos en Conserva
- 150 gramos de brécol, crudo
- 1/2 unidad mediana de puerro, crudo (75 g)
- 80 gramos de gamba quisquilla, congelada

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén con una pizca de aceite sofreír un ajito con el puerro. Posteriormente añadimos el brócoli previamente hervido. Salpimentamos.
- 2º Agregamos los garbanzos hervidos. Dejamos unos 5-10 minutos a fuego medio-bajo para que todo vaya cogiendo el sabor. Recordar la importancia que tienen las especias, podemos hacer de un plato "soso" a uno muy sabroso.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (270 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 102 kcal  | 275 kcal            | 14 %  |
| PROTEÍNA          | 9 g       | 25 g                | 49 %  |
| H. CARBONO        | 11 g      | 28 g                | 11 %  |
| AZÚCARES          | 3 g       | 7 g                 | 8 %   |
| GRASA             | 2 g       | 4 g                 | 6 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 0 g                 | 2 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 4 g       | 12 g                | 48 %  |
| SODIO             | 107 mg    | 290 mg              | 12 %  |