



## GARBANZOS CON VERDURAS Y GAMBAS

 1.2 Porciones

### 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 %