



## GARBANZOS AL CURRY

 45 minutos 1 hora 1 Porción

## INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 berenjena
- Comino en polvo
- Cúrcuma
- Curry
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado [15 g]
- 150-180gr de garbanzos cocidos
- 1/2 vaso pequeño de leche de coco [57 g]
- Medio Vaso de Caldo de Verduras
- Jengibre en polvo
- 1 cucharadita 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 [687 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 66 kcal   | 456 kcal            | 23 %  |
| PROTEÍNA          | 2 g       | 14 g                | 28 %  |
| H. CARBONO        | 5 g       | 36 g                | 14 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 7 g                 | 8 %   |
| GRASA             | 4 g       | 25 g                | 35 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 11 g                | 57 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g       | 3 g                 | 14 %  |
| SODIO             | 363 mg    | 2498 mg             | 104 % |