



GUIZO DE GARBANZOS AL ESTILO INDIO

 15 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 150-180-200 gramos de garbanzo bote
- 1 zanahoria y 1/2 cebolla
- Remolacha cocida [1 cucharada sopera]
- Especias: 1/2 cúrcuma, comino, pimentón, cilantro y 1 chorro de zumo de limón. Opcional: 1 cuchara de postre de Garam Masala.
- Aceite de oliva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picamos fino cebolla, zanahoria, ajo y jengibre y pochamos con aceite de oliva y sal.
- 2º Añadimos las remolacha cocida y las especias y rehogamos 1 o 2 minutos.
- 3º Añadimos el zumo de limón, los garbanzos y rehogamos otros 2 minutos.
- 4º Añadimos un vaso de agua [mejor caliente, para no romper la temperatura] y hervimos hasta alcanzar la textura que más nos guste, más tipo guiso espeso o tipo sopa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [385 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	299 kcal	15 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	26 %
H. CARBONO	8 g	33 g	13 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	22 mg	84 mg	4 %