

**GUIISO DE GARBANZOS CON GAMBAS Y ESPINACAS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 90 gramos de langostino, crudo
- Pimenton dulce o picante
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 150-180 gramos de garbanzo, en conserva
- 60 gramos de espinaca, cruda
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 200 gramos de agua
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y corta corta la mitad de la cebolla en cuadraditos pequeños y aplasta el ajo, pon a calentar solo el ajo en una sartén con aceite a fuego lento y cocina por 1 o 2 minutos
- 2º Cuando esté el ajo blandito añadir las gambas o langostinos, cuando estén rosaditos retirar y añadir en esa misma sartén la cebolla con un poco de aceite y cocina hasta que la cebolla esté pocha. Cuando esté pochada agrega las espinacas y cocínalo durante 2 minutos junto con el pimentón y salpimentar al gusto.
- 3º Cuando ya se haya ablandado la espinaca añade el agua (200 ML) remueve hasta que todo quede homogeneizado.
- 4º Cuela los garbanzos y agregalos cocínalo durante 6 minutos y por último añade los langostinos y calienta otros 2 minutos. esta receta es para dos personas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [577 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	382 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	36 g	72 %
H. CARBONO	5 g	30 g	12 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	42 %
SODIO	128 mg	741 mg	31 %