



GARBANZOS CON VERDURAS Y HUEVO

 20 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de garbanzo, en conserva
- Menestra de verduras, en conserva [cantidad 180-200gr]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 50 gramos de jamón serrano
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1-2 huevos
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir un huevo durante 20 minutos.
- 2º Picar la cebolla.
- 3º En una cazuela poner el aceite de oliva, calentar a temperatura media, añadir la cebolla y cocinar durante 1 minuto.
- 4º Añadir el jamón y cocinar durante unos segundos.
- 5º Escurrir los garbanzos, añadir a la cazuela los garbanzos y las verduras, sal y el pimentón. Cocinar 5 minutos.
- 6º Servir en un plato los garbanzos con verduras y añadir el huevo duro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (473 g)	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	554 kcal	28 %
PROTEÍNA	8 g	36 g	72 %
H. CARBONO	9 g	40 g	16 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	6 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	42 %
SODIO	356 mg	1686 mg	70 %