



GARBANZOS CON JAMON

 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de garbanzo, en conserva
- 60 gramos de jamón curado, sin grasa
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g] o 100 gramos de calabacín, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g] + 1/2 cucharada de pimentón 1/2 cucharadita de café de comino en polvo y un ramillete de perejil fresco
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- Chorro de Caldo de pollo o verduras

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para preparar estos garbanzos con jamón fáciles y rápidos tenemos que partir de unos garbanzos ya cocidos; podemos comprarlos o cocerlos nosotros; los ponemos en remojo el día anterior y cocemos 40 minutos en olla rápida o de 1 hora y 30 minutos a 2 horas. Escurrimos los garbanzos y los reservamos. Picamos la cebolla** o el calabacín y los ajos en trozos muy pequeños. También picamos el jamón en trozos pequeños reservando unas lonchas para decorar y poner encima de los garbanzos.
- 2º Ahora en una cazuela amplia echamos un chorro de aceite de oliva. Echamos la cebolla /calabacín y el ajo junto con una pizca de sal y dejamos a fuego bajo hasta que la verdura este blanda y antes de que empiece a coger color. Seguido, añadimos el jamón cortado y rehogamos 1 minuto tras lo cual incorporamos los garbanzos cocidos a la cazuela, una pizca de sal y un poco de caldo vegetal/pollo. Condimentamos con el comino y el pimentón; este al gusto y dejamos que se cocine el conjunto unos minutos; rectificamos el punto de sal y los tenemos casi listos. Para terminar con estos garbanzos con jamón fáciles y rápidos espolvoreamos con perejil fresco recién picado.
- 3º Servimos una vez que se han atemperado, acompañamos con una loncha de jamón y los tenemos listos para comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [360 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	422 kcal	21 %
PROTEÍNA	9 g	32 g	63 %
H. CARBONO	8 g	28 g	11 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	6 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	34 %
SODIO	491 mg	1768 mg	74 %