



ARROZ CON GARBANZOS Y VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de arroz blanco, hervido
- 100 gramos de garbanzo, en conserva
- 80 gramos de champiñón, crudo
- 1/4 guarnición de calabacín [40 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla [20 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- Garam Masala
- Cúrcuma

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta las verduras a tu gusto, en tiras o en dados. Saltea la cebolla y el calabacín y cuando esté medio pochado añade el champiñón. Ahora añade tb las especias de tu preferencia Termina de cocer y añade los garbanzos lavados y escurridos previamente, saltea 5 minutos e incorpora el arroz. Mezcla y deja que cueza un par de minutos más y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [336 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	311 kcal	16 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	26 %
H. CARBONO	13 g	43 g	17 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	87 mg	293 mg	12 %