

POTAJE DE GARBANZOS (SIN PATATA)

Se pueden usar garbanzos de bote sin problema, en cuyo caso no habría que remojarlos ni hervirlos.

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 30 gramos de huevo de gallina, hervido duro
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 taza café de garbanzo, seco, crudo [70 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar los garbanzos en la noche anterior.
- 2º Poner los garbanzos previamente remojados en una olla escurridos y cubrir de agua.
- 3º Añadir los ajos, cebolla entera y laurel.
- 4º Cocinar hasta que estén tiernos.
- 5º Picar el resto de cebolla y rehogar en una sartén con aceite de oliva.
- 6º Cuando esté lista, añadir el pimentón.
- 7º Cuando los garbanzos estén blandos y listos, añadir este sofrito y las espinacas y cocinar durante 10 minutos.
- 8º Cuando esté listo, añadir el huevo cocido y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [190 g]	% DDR
ENERGÍA	213 kcal	405 kcal	20 %
PROTEÍNA	10 g	19 g	38 %
H. CARBONO	20 g	38 g	15 %
AZÚCARES	4 g	8 g	9 %
GRASA	9 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	12 g	49 %
SODIO	58 mg	109 mg	5 %