

# CURRY CREMOSO DE GARBANZOS Y COLIFLOR



| Fácil



| 30 min.



| 2 raciones



| 2,90€/ración

## INGREDIENTES

- ½ coliflor
- 1 taza garbanzos cocidos
- 1 zanahoria
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla picada
- 1 vaso leche de coco
- 1 c.c. cúrcuma
- 1 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Pimenton dulce al gusto
- Perejil al gusto
- Tomillo al gusto



Fuente: istockphotos

**Precio Total: 5,80€**

## ALÉRGENOS




DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS

## ELABORACIÓN

1. En una cacerola, **añadir** la cebolla picada, el ajo picado y el aceite de oliva y dejar dorar.
2. **Agregar** la coliflor, el garbanzo, los pimientos y la zanahoria, y la leche de coco y los condimentos, y dejar cocinar a fuego lento durante unos 15 minutos, en caso de necesidad también se puede agregar un poco de agua.
3. **Revolver** ocasionalmente. Cuando la coliflor esté cocida, apagar el fuego y agregar encima perejil picado.
4. **Acompañar** con arroz blanco.

**alimentación  
consciente.**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	<b>Energía</b> 340 kcal	<b>Hidratos de carbono</b> 60,4 g	<b>Azúcares</b> 24,6 g	<b>Grasas</b> 28 g	<b>Grasas saturadas</b> 12,4 g	<b>Proteínas</b> 22,1 g	<b>Fibra</b> 14,4 g	<b>Sal</b> 0,8 g
---	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	-----------------------	-----------------------------------	----------------------------	------------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Utiliza las sobras como ingredientes secundarios:** Si solo tienes pequeñas cantidades de sobras de vegetales, considera usarlas como ingredientes secundarios en otras recetas. Por ejemplo, agrega trozos de pimienta en una tortilla o saltea zanahorias extras para acompañar una ensalada.
- **Aprovecha las sobras:** puedes triturar las sobras del curry y crear una salsa para otro plato o utilizarla como dip en las entradas.

## CONSEJOS CONSCIENTES

- Si utilizas garbanzos cocidos de tarro, organiza la semana para que puedas aprovechar el resto de tarro o haz el doble de cantidad y congela las raciones sobrantes.

En caso de preferir legumbres secas, compra a granel, así tendrás solo la cantidad que necesitas. Además evitarás sobreembalajes si llevas tu propio recipiente.