

## ACELGAS SALTEADAS CON GARBANZOS



| Fácil



| 45 min.



| 4 raciones



| 1,30€/ración

### INGREDIENTES

- 1 manojo de acelgas frescas
- 1 tarro de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate maduro
- 1 c.c de comino molido
- 1 c.c de pimentón dulce
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen extra

**Precio Total: 5,20 €**



Fuente: istockphotos

### ALÉRGENOS




DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS

### ELABORACIÓN

1. **Lavar** las acelgas bajo agua corriente para eliminar cualquier suciedad. **Retirar** los tallos más gruesos y cortar las hojas en trozos medianos.
2. **Enjuagar** los garbanzos en un colador bajo el grifo y dejarlos escurrir.
3. **Calentar** un par de cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregar los ajos picados y la cebolla cortada en juliana, y cocinar hasta que estén dorados.
4. **Añadir** el tomate picado a la sartén y cocinar por unos minutos hasta que se deshaga y forme una especie de salsa.
5. **Agregar** las acelgas a la sartén y **mezclar** bien con la salsa de tomate. **Cocinar** unos 5-7 minutos hasta que las acelgas se ablanden un poco.
6. **Incorporar** los garbanzos escurridos a la sartén. **Agregar** el comino, el pimentón, la sal y la pimienta al gusto. **Mezclar** todo bien y dejar cocinar por unos minutos más para que los sabores se mezclen.
7. Una vez que las acelgas estén tiernas y los garbanzos estén calientes, **retirar** la sartén del fuego.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	<b>Energía</b> 230 kcal	<b>Hidratos de carbono</b> 27,3 g	<b>Azúcares</b> 5,6 g	<b>Grasas</b> 8,4 g	<b>Grasas saturadas</b> 1,27 g	<b>Proteínas</b> 9,3 g	<b>Fibra</b> 7 g	<b>Sal</b> 0,5 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------------------	---------------------------	---------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Utiliza partes menos convencionales:** No tengas miedo de utilizar partes menos convencionales de los ingredientes en tus recetas. Por ejemplo, puedes utilizar hojas de acelgas que están un poco marchitas en sopas o guisos, o incluso en batidos verdes. Los tallos también pueden servir para caldos o cremas.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- **Acelga es un alimento de temporada**, así suelen ser más nutritiva, ya que se cosechan en su punto máximo de madurez y contienen más vitaminas, minerales y antioxidantes. Al elegir productos de temporada, se obtienen los mayores beneficios para la salud y este es el momento en que son más baratos.