

CURRY DE GARBANZOS



| Fácil



| 30 min.



| 2 raciones



| 1,8 €/ración

INGREDIENTES

- 350 g garbanzos cocidos
- ½ cebolla
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 2 cm raíz de jengibre
- 1 c.c. curry en polvo
- 1 c.c. comino en polvo
- ½ c.c. cúrcuma en polvo
- ¼ c.c. pimienta molida
- 400 ml leche/jugo de coco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal




ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

ELABORACIÓN

1. Cortar la cebolla en trozos pequeños. Rehogar en una sartén.
2. Añadir a la sartén el jengibre y los ajos picados. Rehogar. Hasta que todo esté dorado.
3. Añadir las especias, remover y cocinar un par de minutos.
4. Rallar el tomate, añadir a la sartén, cocinar 2 minutos.
5. Añadir los garbanzos, la leche de coco y la sal. Cocinar 10 min.
6. Servir acompañado con arroz basmati.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	672 Kcal	56 g	19,4 g	37,4 g	32,4 g	24,8 g	14,7 g	1,1 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes aprovechar especias y verduras que tengas en casa, es una receta muy versátil.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Los garbanzos son una gran fuente de proteínas, ya que aporta los 9 aminoácidos esenciales.