

# POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS



| Fácil



| 80 min.



| 4 raciones



| 1,5 €/ración

## INGREDIENTES

- 1 tarro de garbanzos
- 1 cebolla
- 4 zanahorias
- 200 g espinacas
- Sal y pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra



Foto: pixabay


## ALÉRGENOS

**ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA**

## ELABORACIÓN

1. Poner al fuego una olla con un poco de aceite.
2. Trocear y pochar la cebolla, en la olla, hasta que quede transparente.
3. Añadir pimentón dulce al gusto.
4. Incorporar los garbanzos, incluyendo el agua del tarro.
5. Trocear las zanahorias y las espinacas y añadir.
6. Añadir sal, y poner agua hasta que se cubra todo.
7. Dejar cocer durante unos 20 min.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	<b>energía</b> 167 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 12,6 g	<b>azúcares</b> 12,2 g	<b>Grasas</b> 10,3 g	<b>grasas saturadas</b> 6,2 g	<b>Proteínas</b> 3,7 g	<b>Fibra</b> 4,3 g	<b>Sal</b> 0,0 g
---	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	-------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si utilizas garbanzos secos, recuerda dejarlos a remojo durante unas 8-10 horas para facilitar la cocción.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Servir con un huevo cocido para completar el plato.