

PASTA CON GARBANZOS



| Fácil



| 40min.



| 4 raciones



| 1,30€/ración

INGREDIENTES

- 200gr de pasta
- 1+ ½ taza de garbanzos
- 1 taza de tomate triturado
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- orégano
- ajo en polvo
- pimienta
- 1 pizca de sal
- 3 c.s. aceite de oliva virgen extra



Fuente: istockphotos

Precio total: 5,2€

ALÉRGENOS



HUEVOS



CONTIENE
GLUTEN

ELABORACIÓN

1. En una sartén, calentar el aceite de oliva, y **rehogar** la cebolla y zanahoria picada, añadir sal y pimienta, y cocinar durante 10 minutos hasta que estén blandas.
2. **Agregar** el tomate triturado, orégano, ajo en polvo y los garbanzos, cocinar durante 15 minutos)
3. **Poner** agua a hervir y cocinar la pasta según la indicación del fabricante.
4. **Ecurrir, servir una porción de pasta** y agregar una porción del sofrito con garbanzos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

**alimentación
consciente.**

 Por ración	Energía 600kcal	Hidratos de carbono 80,3 g	Azúcares 9 g	Grasas 19 g	Grasas saturadas 3,3 g	Proteínas 19,4 g	Fibra 11,1 g	Sal 1,7 g
---	---------------------------	--------------------------------------	------------------------	-----------------------	----------------------------------	----------------------------	------------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Reutilizar sobras:** Si te sobra sofrito de garbanzos, guárdalo en un recipiente en el refrigerador y úsalo para otro plato, como sándwiches, o como relleno de empanadas.
- **Congela las sobras:** Si no vas a consumir las sobras en un corto plazo, congélalas en porciones individuales para disfrutar más adelante

CONSEJOS CONSCIENTES

- Usa **garbanzos cocidos** enlatados: Los garbanzos enlatados son prácticos y ahorran tiempo. asegúrate de enjuagarlos bien antes de usarlos para eliminar el exceso de sodio.
- Añade **vegetales frescos:** Agrega vegetales frescos, como espinacas, champiñones o pimientos, al final de la cocción para mantener su frescura y aportar variedad de nutrientes.