

Sopa de garbanzos y judías verdes



Fácil



15 min.



4 raciones



0,60 €/ración

INGREDIENTES


- 1 bote de garbanzos
- 250 g de judía verdes
- 2 c.s. de aceite virgen extra
- Vinagre
- Sal y Pimienta
- Agua



ELABORACIÓN

1. Escurrir y triturar los garbanzos con agua fría y 2 cucharas de aceite. Poner vinagre, sal y pimienta. Guardar en la nevera.
2. Cortar en trocitos y cocinar las judías verdes en agua durante 10 minutos y escurrir.
3. Cuando las judías verdes estén frías, repartir por encima de la crema y lista a servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	177 kcal	15 g	0,9 g	3,6 g	0,5 g	10,95 g	7 g	1,97 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Este plato se puedes hacer con esos garbanzos cocidos que has congelado en dosis individuales.

CONSEJOS CONSCIENTES

- La judía es un vegetal de los meses de julio y agosto. El resto del año puedes hacer este plato utilizando judía de bote o congelada. Las dos opciones son saludables y económicas.