

POTAJE DE VIGILIA



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 1,70 €/ración

INGREDIENTES

- 300 g garbanzos cocidos
- 1 cebolla
- 200 g espinacas o acelgas frescas
- 1 pimiento verde
- 2 huevos cocidos
- 300 g tomate triturado
- 250 g bacalao desalado y desmigado
- 1 c.p. pimentón
- Sal
- 250 ml agua
- Aceite de oliva virgen extra



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Picar la cebolla y el pimiento en trozos pequeños. Sofreír en una olla con un poco de aceite.
2. Añadir el tomate. Remover y sofreír durante unos 10 minutos.
3. Mientras tanto, cocer los huevos durante 10 min.
4. Batir el sofrito con una batidora.
5. Poner en la olla, los garbanzos, el sofrito batido, el bacalao y las espinacas previamente lavadas, añadir el agua. Salpimentar. Tapar y dejar que rompa a hervir y cocinar 5 min.
6. Añadir a la olla los huevos cocidos pelados. Dejar 5 min más y servir.

**alimentación
consciente.**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	303 Kcal	18,5 g	5,1 g	8,9 g	1,7 g	32,3 g	10,2 g	1,4 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Es una buena receta para utilizar ese tomate que has congelado rallado porque se estaba estropeando.
- Si te gusta más espeso puedes añadir un poco de pan duro tostado y rallado.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Desalar bacalao: poner el bacalao a remojo en agua muy fría, cuanto más grande sea el trozo más tiempo deberá estar en agua. Tacos de 2 dedos de ancho necesitan dos días para desalarse, haciendo cambios de agua tres veces al día.
- El bacalao es rico en vitaminas y con muy poca cantidad de grasas.
- Aprovecha la cocción de los huevos para cocer varios, con la misma energía y tiempo tendrás huevos cocidos para otro día.