

GARBANZOS CON ESPINACAS



| Fácil



| 40 min.



| 4 raciones



| 1,72 €/ración

INGREDIENTES

- 500 g de espinacas frescas
- 320 g garbanzo seco
- 100 ml caldo de verduras
- 100 g de pan integral
- 3 dientes de ajos laminados
- 100 g de almendras
- 1 c.c. comino molido
- 50 g de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

Deja en remojo desde el día anterior. Lava y escurre los garbanzos. Pon agua a hervir en una olla, suficiente para que se cubran los garbanzos. Cuando el agua hierva ponemos los garbanzos y los dejamos cocinando 30 min a temperatura media.

1. Ponemos un poco de aceite de oliva en una sartén y doramos los ajos a fuego lento, añadimos el pan para freírlo, cuando lo tenemos frito le añadimos, las almendras, el comino y el pimentón a fuego muy bajo, removemos y vertemos el caldo de verduras, con todo esto preparamos un majado machando en mortero y reservamos.
2. Ponemos un poco de aceite en una olla y salteamos las espinacas frescas con un ajo picado, cuando están sofritas añadimos el garbanzo escurrido y salteamos.

3. Por último, añadimos el majado a las espinacas y dejamos cocer unos minutos moviendo con cuidado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	510 Kcal	58 g	11,6 g	15,6 g	1,6 g	24,4 g	20,2 g	0,8 g



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- En el caso de que hayas podido poner de remojo los garbanzos secos, puedes optar por garbanzos en conserva cocido. No te olvides de lavarlos bien para quitar el exceso de sal, antes de colocarlos en la olla.
- Como alternativas a las almendras, puedes utilizar otro fruto seco que te guste.
- Puedes utilizar cualquier pan duro que tengas por casa.