



PLATOS DE FONDO

Garbanzos con Acelga



8 porciones



Nivel: Fácil



45 minutos

Ingredientes

- ½ kg de garbanzos
- 2 tazas de acelga cocida
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de tomate picado
- ½ pimiento rojo picado
- ½ cucharadita (de té) de orégano
- 3 dientes de ajo triturados
- 2 tazas de caldo de cocción de pollo o vacuno
- 3 cucharaditas (de té) de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	270
Proteínas (g)	12,4
Lípidos (g)	6,4
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	40,8
Sodio (mg)	31,9
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- Remojar los garbanzos en agua durante la noche anterior a realizar la preparación.
- Escurrir y cocinar en abundante agua sin sal hasta que estén tiernos.
- Una vez cocidos, colocar en un colador para eliminar el agua.
- Poner el aceite en una olla y dorar la cebolla. Agregar el tomate, pimiento, orégano, ajos triturados, sal y pimienta.
- Cocinar esta preparación, a fuego lento, durante aproximadamente 15 minutos.
- Agregar el caldo de cocción de pollo o vacuno dejando la mezcla a fuego moderado por 10 minutos más.
- Agregar los garbanzos y mezclar bien. Por último añadir las acelgas picadas.