



GUISO DE CALABAZA Y GARBANZOS

-2 cucharaditas de pimenton dulce -1/2 cucharadita de jengibre en polvo

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (38 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (40 g)
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (38 g)
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 230 gramos de calabaza, cruda
- 425 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 2 cucharas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado CONCENTRADO (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el agua en una olla y cuando rompa a hervir echa los ajos, la cebolla, el pimiento verde y rojo y el tomate fresco y el concentrado. Cocina a fuego medio alto durante unos 5 minutos. Bate en una batidora de vaso o con una de mano y pon la mezcla de nuevo en la olla.
- 2º Echa las patatas troceadas y cocina durante unos 10 minutos a fuego medio alto.
- 3º Añade la calabaza y cuece durante unos 15 ó 20 minutos más o hasta que estén tiernas (depende del tipo de calabaza que uses)
- 4º Echa el pimentón, el jengibre y el aceite y remueve.
- 5º Añade los garbanzos y cocina durante 5 minutos más.
- 6º Sirve caliente y decora con un poco de perejil [opcional]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (506 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	483 kcal	24 %
PROTEÍNA	5 g	23 g	46 %
H. CARBONO	13 g	64 g	25 %
AZÚCARES	2 g	11 g	13 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	28 g	110 %
SODIO	10 mg	50 mg	2 %