

**CALDO DE VERDURAS CON ARROZ Y GARBANZOS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 250 gramos de caldo de verduras "Aneto"
- 50 gramos de taquitos de jamón curado
- 100 gramos de garbanzos cocidos
- 30 gramos de arroz integral, crudo
- 150 gramos de mezcla de brócoli, coliflor, zanahoria y guisantes
- 1 gramo de especias al gusto
- 1/4 cucharada de postre de sal de mar (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner en el caldo de verduras o pollo a cocer todos los ingredientes hasta su completa cocción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [582 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	377 kcal	19 %
PROTEÍNA	5 g	28 g	56 %
H. CARBONO	7 g	40 g	15 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	45 mg	264 mg	11 %