



SOFRITO DE GARBANZOS CON AJO Y CEBOLLA

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- Aceite
- 2 dientes de ajo (si nos sienta mal, no usar)
- 1/2 bote de garbanzos (que sería igual a 80 gr en seco)
- 1/2 cebolla (también puedes añadir más verdura, por ejemplo calabacín o zanahoria)
- Pimentón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar los garbanzos cocidos de bote y separar
- 2º Cortar el ajo en láminas y sofreír en la sartén a fuego medio-alto, hasta que esté dorado Opcional: añadir una hoja de albahaca o romero para aromatizar el aceite *si nos sienta mal el ajo, nos saltamos este paso
- 3º Picar la cebolla y el cebollino y añadir al sofrito de ajo hasta que esté pochada.
- 4º Añadir los garbanzos y el pimentón al sofrito y saltear durante 2-3 minutos.
- 5º Servir en caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (285 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	269 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	25 %
H. CARBONO	9 g	27 g	10 %
AZÚCARES	3 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	4 mg	13 mg	1 %