

GARBANZOS SALTEADOS

INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, seco, crudo (80 g)
- 200 gramos de calabacín, crudo
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado (15 g)
- 150 gramos de champiñón, crudo
- 6 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera (18 g)
- 10 gramos de menta, fresca o albahaca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir los garbanzos. O utilizar un bote de garbanzos ya cocidos. Lavar y escurrir.
- 2º Cortar las verduras y echar en sartén o wok bien caliente, por tandas: primero el champiñón saltear un par de minutos, y luego echar el calabacín y saltear un par de minutos más.
- 3º Añadir los garbanzos y el tomate y dar unas vueltas al wok. Apagar el fuego y añadir las aceitunas y la albahaca picadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	4 %
PROTEÍNA	5 g	11 %
H. CARBONO	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	15 %
SODIO	133 mg	6 %