Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Salteado de garbanzos

2 raciones · 474 kcal

Ingredientes

- **1** bote de garbanzos en conserva
- Pancetta fresca o bacon
- **1** cebolla
- **3 dientes** de ajo
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**15 g**
Grasas	**32 g**
Hidratos	**33 g**
Fibra	**7,8 g**

Elaboración

1. Cortamos la cebolla y el ajo en brunoise, los agregamos a una sartén con un chorrito de aove y los pochamos.
2. Una vez pochada la cebolla y el ajo, añadimos la pancetta cortada en tiritas y sofreímos. Cuando esté doradita, agregamos los garbanzos, un poco de sal y pimienta, y salteamos.
3. Servir caliente.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya