Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Salteado de garbanzos con bacalao

2 raciones · 475 kcal

Ingredientes

- **400gr** de garbanzos cocidos y escurridos (en conserva)
- **1** cebolla cortada en brunoise
- **3 dientes** de ajo cortado chiquito
- **200**-250gr de bacalao fresco congelado
- Aove
- Sal
- Pimienta
- Perejil

POR RACIÓN

Proteínas	**39 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**50 g**
Fibra	**14 g**

Elaboración

1. En una sartén ponemos un chorrito de aove a fuego medio, añadimos el bacalao, y mientras se va cocinando lo vamos desmigando.
2. Cuando tengamos listo el bacalao, reservamos.
3. En la misma sartén añadimos un chorrito más de aove, la cebolla, el ajo y vamos pinchando a fuego medio.
4. Escurrimos los garbanzos y los lavamos bien con agua hasta que deje de hacer espuma.
5. Cuando ya tengamos la cebolla y el ajo pochados, añadimos los garbanzos, un poquito de perejil, sal y pimienta, y vamos dorando.
6. Una vez estén los garbanzos doraditos, agregamos el bacalao, cocinamos unos 3-4 min más y servimos caliente.

Hecho con CookNest

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

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