Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Salteado de garbanzos

15min · 2 raciones · 433 kcal

Ingredientes

- **1** cebolla dulce cortada en brunoise
- **120gr** de jamón cocido 92% carne
- **400gr** de garbanzos cocidos (de bote)
- Aove
- Sal
- Pimienta
- Pimentón

POR RACIÓN

Proteínas	**30 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**48 g**
Fibra	**14 g**

Elaboración

1. Ponemos un chorrito de aove en una sartén a fuego medio, añadimos la cebolla, pochamos.
2. Una vez esté pochada, añadimos los garbanzos, la sal, la pimienta y seguimos cocinando unos 6-8 min. hasta que estén doraditos.
3. Una vez estén doraditos, añadimos el jamón cocido, cocinamos unos 3-4 min. más, añadimos el pimentón, continuamos 1-2 min. y servimos caliente.

Hecho con CookNest

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

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