Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS

Puchero y su pringá

45min · 6 raciones · 567 kcal

Ingredientes

- **300gr** de garbanzos pedrosillanos
- **2** zanahorias grandes en rodajas de 1cm
- **500gr** de patatas chascadas
- **500gr** de calabaza en dado grandes
- **1** muslo de pollo de corral
- **1**-2 hueso blanco
- **150gr** de costilla de ternera
- **150gr** de carne de cerdo
- **150gr** de carne de ternera
- **100gr** de pancetta ibérica
- **1 cucharadita** de sal
- Agua

POR RACIÓN

Proteínas	**31 g**
Grasas	**27 g**
Hidratos	**54 g**
Fibra	**8,9 g**

Elaboración

1. Ponemos los garbanzos en agua la noche anterior
2. Escurrimos y enjuagamos los garbanzos
3. Ponemos en una olla rápida el muslo de pollo, el hueso, la costilla, la carne de cerdo y ternera, la pancetta ibérica y cubrimos todo de agua
4. Hervimos a fuego alto y espumamos
5. Agregamos los garbanzos, la patata, la calabaza, la zanahoria, ponemos la sal, terminamos de cubrir todo de agua hasta donde nos indique nuestra olla (la utilizada es de 9l), cerramos la tapa y dejamos 40 minutos a fuego alto en posición 1 (olla rápida)
6. Una vez terminado el tiempo, servimos caliente

Hecho con CookNest

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

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