Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Espinacas con garbanzos

4 raciones 199 kcal

Ingredientes

- **600gr** de espinacas frescas
- **1** Bote de garbanzos en conserva
- **2 Rebanadas** gruesas de pan
- **350ml** de agua
- **5 Dientes** de ajo
- **1 Cucharadita** de pimentón dulce
- **1 Cucharada** de vinagre
- **1 Pizca** de hebras de azafrán
- **1 Pizca** de comino molido
- Aove
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**11 g**
Grasas	**6,3 g**
Hidratos	**28 g**
Fibra	**7,2 g**

Elaboración

1. Ponemos un buen chorrito de aove a fuego medio, incorporamos 4 ajos, doramos y reservamos.
2. Añadimos las rebanadas de pan y las hacemos vuelta y vuelta, hasta que estén doraditas, reservamos.
3. Agregamos el pimentón al aove restante y cortamos el fuego.
4. En el vaso de nuestro robot de cocina o batidora ponemos, los ajos, el pan, el aceite con el pimentón, el agua, el vinagre, el ajo restante crudo, el azafrán, el comino, trituramos y reservamos.
5. Introducimos las espinacas en las la cacerola y vamos haciendo a fuego medio hasta que bajen y reduzcan, una vez veamos que están cocinadas, añadimos los garbanzos y un par de minutos después agregamos la salsita triturada.
6. Seguimos cocinando a fuego medio durante 10 min. más para integrar bien todos los ingredientes y servimos caliente.

Hecho con CookNest

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

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