Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS

Puchero con pringá

20min · 6 raciones · 794 kcal

Ingredientes

- **350gr** garbanzos previamente remojados de la noche anterior
- **2** patatas chascadas
- **1/2** calabaza en trozos
- **2** muslos de pollo de corral
- **400gr** carne de cerdo (magro)
- **300gr** carne de ternera (añojo)
- **280gr** panceta de cerdo
- **1** hueso blanco
- **1 cucharadita** de sal
- Agua hasta cubrir la olla (la mía es de 9l)

POR RACIÓN

Proteínas	**55 g**
Grasas	**41 g**
Hidratos	**55 g**
Fibra	**9 g**

Elaboración

1. En la olla rápida ponemos la carne de pollo, cerdo, ternera, la panceta, el hueso y el agua (no toda), ponemos a hervir y vamos espumando.
2. Una vez esté espumado, añadimos los garbanzos, patata, calabaza, sal y cuando rompa a hervir de nuevo, espumamos, cerramos la olla y dejamos cocinar 20 min.
3. Abrimos y listo para disfrutar

Hecho con CookNest

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

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