Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Garbanzos con calabacín y crema de soja

1 ración

Ingredientes

- Garbanzos
- Cebolla
- Calabacín
- Crema de soja
- Especias al gusto

Elaboración

1. Trocear y saltear toda la verdurita
2. Añadir los garbanzos cocidos y sazonar (comino, cayena, pimentón, cúrcuma y nuez moscada)
3. Agregar la crema de soja y dejar reposar unos minutos
4. Emplatar y disfrutar

RECOMENDACIONES

Forma diferente de introducir legumbres en tu alimentación

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion