Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Garbanzos salteados con verduras y nata

2 raciones

Ingredientes

- Garbanzos
- Verduras rehogadas: espinacas, calabacín, cebolla y champiñones
- Nata o nata vegetal
- Pasas (opcional)
- Especias: jengibre, comino, nuez moscada y pimienta
- Queso parmesano

Elaboración

1. Saltear y rehogar la verdura, cortada previamente en taquitos
2. Agregar la nata y los garbanzos (ya cocidos) y remover
3. Salpimentar al gusto y dejar que se integren los sabores
4. Emplatar y añadir el parmesano

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología
cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion