Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



SOPAS Y CREMAS

Potaje de garbanzos con verduras

4 raciones · 562 kcal

Ingredientes

- **1 taza** de garbanzos (remojados 8h)
- Cebolla
- Ajo
- Zanahoria
- Apio
- Puerro
- Tomate triturado
- Espinacas
- Patata
- Boniato
- Manita y hueso de tuétano
- **1 hoja** de laurel
- **1** cdita de pimentón dulce
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Huevo cocido

Elaboración

1. Sofríe todas las verduras con un poco de aceite
2. Agrega el tomate y el pimentón y cocina 5 min
3. Incorpora los garbanzos y el laurel y cubre con caldo o agua
4. Cocina a fuego medio hasta que estén tiernos
5. Añade las espinacas, sal y pimienta y cocina 5 min más
6. Sirve caliente y añade un huevo cocido picadito

POR RACIÓN	28 g Proteínas	22 g Grasas	66 g Hidratos	12 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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