Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Garbanzos con espinacas al curry

1 ración 486 kcal

Ingredientes

- 1/2 cebolla
- 100g de espinacas
- Tomate triturado
- Ajo en polvo
- Comino
- Pimentón
- Mucho curry
- 150g de garbanzos cocidos
- Leche de coco

POR RACIÓN

Proteínas	19 g
Grasas	27 g
Hidratos	50 g
Fibra	14 g

Elaboración

1. Corta y haz a la plancha la cebolla y las espinacas añadiendo un poco de aceite de oliva y después agua
2. Añade el tomate y deja que se reduzca
3. Echa las especias, los garbanzos y la leche de coco y deja que se reduzca

RECOMENDACIONES

Queda increíble y no sabe casi a garbanzos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition