Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Salteado de espinacas con garbanzos y shiitake

4 raciones 246 kcal

Ingredientes

- **2** cebollas
- **1** bróquil (coliflor verde)
- **100 g** shiitake
- **400 g** espinacas frescas
- **1** pote garbanzos cocidos
- **1 cdta** cúrcuma
- **1 cdta** pimentón dulce
- **1 cdta** comino negro
- **1 cdta** orégano seco
- **1 cdta** mostaza en polvo
- Sal y pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**17 g**
Grasas	**4,2 g**
Hidratos	**41 g**
Fibra	**14 g**

Elaboración

1. Sofreír la cebolla unos minutos
2. Añadir el pimiento rojo y los shiitake y cocinar unos minutos más
3. Añadir las espinacas frescas (tapar unos minutos para que suelten agua), el bróquil previamente hecho al vapor unos minutos, los garbanzos, las especias y salpimentar

RECOMENDACIONES

Receta adaptada con los ingredientes que la autora tenía en casa.

Hecho con CookNest