Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Garbanzos con verduras y queso de cabra

15min 1 ración

Ingredientes

- Garbanzos cocidos
- Muchas verduras troceadas
- Especias al gusto
- Lonchas de queso fresco de cabra

SALSA DE CALABAZA

- Calabaza cocida
- Chorrito de aceite de oliva

Elaboración

1. Mezclar los garbanzos cocidos con las verduras y sazonar con lo que más te guste
2. Llevar a la freidora de aire durante 15 minutos a 180°
3. Pasar por la plancha las lonchas de queso fresco de cabra
4. Emplatar

SALSA DE CALABAZA

5. Preparar la salsa solo con calabaza cocida y un chorrito de aceite de oliva

RECOMENDACIONES

Ten cuidado, no se te churrusquen los garbanzos.

Hecho con CookNest