



GARBANZOS CON MANGO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de garbanzos cocidos
- 40 g de aceite de oliva
- 120 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 g de jengibre en polvo sin gluten
- 200 g de tomates
- 1 g de cilantro fresco picado
- 80 g de mango
- 0.5 g de comino
- 0.5 g de curry en polvo
- sal

LA PREPARACIÓN

- En una sartén pon el aceite y cocina la cebolla y los ajos. Añade el jengibre y remueve.
- Acto seguido añade el tomate pelado y sin pepitas y troceado. Remueve un par de minutos e incorpora los garbanzos, el resto de especias y el mango troceado. Deja cocer 10 minutos sin remover mucho, incorpora un poco de agua de cocción de los garbanzos si fuese necesario.
- Espolvorea con cilantro y sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 74 g	Grasas 16.5 g
Kcal 549	Proteínas 25.2 g