



SALTEADO DE GARBANZOS CON ESPINACAS FRESCAS PIÑONES Y PASAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de espinacas frescas
- 300 g de garbanzo cocido
- 120 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 20 g de salsa de tomate
- 1 g de pimentón
- 10 g de pasas de corinto
- 10 g de piñones
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Calienta un poco de aceite de oliva en una cazuela o sartén amplia. Trocea y dora la cebolla y cuando esté transparente añade los dientes de ajo laminados. Una vez estén dorados echa la salsa de tomate, cuece un minuto y a continuación pone el pimentón. Mezcla y rehoga un par de minutos teniendo cuidado de que el pimentón no se queme.
- Añade las espinacas limpias y escurridas y deja que poco a poco se vayan poniendo blandas al perder el agua que contienen. Cuando estén casi listas, y hayan perdido la mitad de su volumen inicial, echa los garbanzos para que



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 46 g	Grasas 16.1 g
Kcal 399	Proteínas 17.1 g

se caliente el conjunto y se termine de hacer. Pon los piñones y las pasas, saltea un par de minutos más y sirve bien caliente.