



REFRITO DE GARBANZOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de garbanzos cocidos
- 250 g de tomate
- 100 g de cebolla
- 120 g de chorizo
- 5 g de pimentón
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Rehogar en una sartén con aceite, la cebolla pelada y picada muy fina, hasta que quede transparente.
- Añadir a la sartén, los tomates, lavados, pelados, sin semillas y cortados a dados (los tomates se pelan más fácilmente si se escaldan previamente).
- Remover durante unos 10 minutos.
- Cortar en pequeños trozos el chorizo, y añadirlo al refrito anterior junto al pimentón.
- Dejarlo unos minutos a fuego lento.
- Lavar y escurrir bien los garbanzos.
- Poner en la sartén y removerlo todo durante unos 5 minutos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 48.3 g	Grasas 23 g
Kcal 495	Proteínas 22.8 g