



SOFRITO DE GARBANZOS Y CALABACÍN A LA MENTA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de garbanzo cocido
- 120 g de calabacín
- 120 g de cebolla
- 200 g de tomate picado, pelado y sin pepitas
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 10 g de azúcar
- 5 hojas de menta
- sal

LA PREPARACIÓN

- Pela y corta la cebolla en dados, dórala en una cazuela amplia con un fondo de aceite.
- Incorpora el tomate, remueve y deja cocer 5 minutos más con la sal y el azúcar. Añade entonces los garbanzos y el calabacín con piel y cortado en cubos.
- Remueve , mezcla todos los ingredientes y deja rehogar destapado a fuego suave, hasta que el líquido se consuma y los garbanzos estén bien doraditos.
- Espolvorea la menta y sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
40.3 g

Grasas
13.4 g

Kcal
340

Proteínas
13.6 g