



## CREMA DE GARBANZOS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de garbanzos cocidos
- 200 g de tomate
- 200 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Poner los garbanzos en abundante agua fría, la noche anterior.
- Pelar y trocear la cebolla, el ajo y el tomate. Rehogar en una cazuela, con un chorro de aceite, a fuego suave.
- Salar.
- Escurrir los garbanzos. Incorporarlos a la cazuela y a continuación añadir 2 litros de agua.
- Tapar y cocer a fuego medio unos minutos hasta que los garbanzos estén tiernos.
- Triturar y pasar por el chino.
- Servir caliente con unos costrones de pan frito.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 28.4 g	Grasas 13.4 g
Kcal 306	Proteínas 12.9 g