



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
5



Tiempo:  
40 minutos

## Información Nutricional

Energía:	340 Kcal
Proteínas:	13.0 g
Grasa Total:	3.6 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	63.9 g
Fibra Dietética:	10,4 g
Sodio:	432 mg

## GARBANZOS CON ARROZ

### Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Pimentón rojo cortado en cubos
- 2 Tazas de garbanzos (remojados del día anterior en 2 a 3 litros de agua)
- 1 Tableta de caldo cebolla ajo MAGGI®
- ¼ Cucharadita de ají color
- ½ Cucharadita de orégano
- 2 Pizcas de comino
- 1 ½ Litros de agua caliente
- 1 Taza de arroz

### Preparación

1.- Calienta el aceite de oliva en una olla y agrega el pimentón rojo, luego los garbanzos previamente escurridos; condimenta con el caldo cebolla ajo MAGGI® y también con el ají color, orégano y comino. Vierte al agua caliente y cocina durante 15 a minutos aprox. hasta que estén semiblandos.

2.- Luego, agrega el arroz poco a poco y removiendo constantemente, cocina a fuego medio durante 20 minutos más hasta cocer el arroz y terminar la cocción de los garbanzos dejándolos bien blandos y obteniendo una preparación cremosa. Una vez listos sirve de inmediato en platos hondos con un toque de aceite de oliva en la superficie.

#### Nota

Puedes acompañar con un embutido de pavo y cocido a la plancha.