



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.