

GARBANZOS GUISADOS



Ingredientes

- 2 Tazas de agua
- 1 Taza de garbanzos
- 1 Cucharada de quínoa
- 2 Cucharas de apio picado en cubitos
- ¼ Taza de pimentón rojo
- 2 Medidad de Nestum® Avena

Preparación

1- Para comenzar remoja los garbanzos al menos unas 3 horas antes en agua tibia, o bien desde el día anterior. Escurre el agua del remojo y lávalos muy bien. Aparte en una olla pequeña con la cantidad de agua indicada previamente hervida, agrega los garbanzos ya remojados y da cocción a fuego medio tapados, hasta ablandar completamente. (45 minutos aprox.)

2- Una vez cocidos los garbanzos, agrega la quínoa previamente lavada al menos unas 3 a 4 veces. Añade de inmediato el apio y el pimentón picado en cubitos y da cocción por 15 minutos más, mezclando de vez en cuando con una cuchara de palo. Una vez transcurrido el tiempo, retira del fuego. Agrega finalmente la cantidad de NESTUM® Avena indicado y mezcla hasta integrar bien.

3- Porciona y sirve de inmediato moliendo con la ayuda de un tenedor para dejar algunos trozos de garbanzos para ayudar a tu Bebe a masticar. O bien, con la ayuda de una mini pimmer moler completamente.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
80 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 154 Kcal |
| Proteínas: | 6.8 g |
| Grasa Total: | 5.3 g |
| Colesterol: | 0 mg |
| H. de Carbono: | 21.6 g |
| Fibra Dietética: | 0 g |
| Sodio: | 11 mg |