



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 293 Kcal |
| Proteínas: | 11.6 g |
| Grasa Total: | 9.6 g |
| Colesterol: | 0,4 mg |
| H. de Carbono: | 38.3 g |
| Fibra Dietética: | 11,7 g |
| Sodio: | 430 mg |

GUISO DE GARBANZOS CON CHAMPIÑONES

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ Cebolla cortada en cubos pequeños
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 1 Pimentón rojo cortado en tiras
- ½ Taza de vino blanco
- 3 Tazas de garbanzos cocidos (1 ½ taza crudos)
- 2 Zanahorias cortadas en rondelle (láminas)
- 1 Tableta de caldo de costilla MAGGI®
- 1 Bandeja de champiñones cortados en láminas (200 g)

Preparación

1.- Calienta una olla con las dos cucharadas de aceite, agrega la cebolla con el ajo y el pimentón, sofríe durante unos segundos hasta ablandar los vegetales. Vierte el vino blanco de una vez y hierve por un minuto. Agrega los garbanzos junto con las zanahorias y remueve para integrar bien.

2.- Condimenta con el caldo de costilla MAGGI® desmenuzado y cocina tapado a fuego medio durante 15 minutos removiendo de vez en cuando. Luego, agrega los champiñones cortados, verifica la condimentación y cocina nuevamente durante 5 minutos.

3.- Una vez listo, sirve de inmediato acompañado con una porción de arroz o puré como más te guste, incluso verduras frescas para dar mayor colorido.