

# Espinacas con garbanzos

Bajo en grasa / Bajo en grasa saturada / Fuente de hierro / Fuente de proteínas / Fuente de vitamina A / Nutrición en la cocina / Sin colesterol \*\*



## INGREDIENTES:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva o aceite vegetal
- 2 dientes de ajo finamente picados o ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de cebolla picada
- 300 gramos de espinacas frescas o congeladas, descongeladas y escurridas
- 425 gramos de garbanzos cocidos
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ de cucharadita de sal

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo para cocinar:** 15 minutos

**Tiempo total:** 25 minutos

**Porciones:** 4 tazas

## PREPARACIÓN:

1. Añadir el aceite, el ajo y la cebolla a un sartén grande. Cocinar a fuego medio durante unos 5 minutos hasta que la cebolla esté transparente. Si usa ajo en polvo agregar en el paso 2.
2. Añadir las espinacas, los garbanzos, el comino y la sal. Cocinar hasta que esté completamente caliente, machacar los garbanzos un poco con una cuchara. Servir caliente.
3. Listo para servir.

## Notas:

- Servir como guarnición o untar en pan o para el relleno de un wrap de pan pita.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	3/4 taza (143 g)	
Calorías	120 kcal	
Proteínas	6 g	
Grasas	0 g	
Grasas saturadas	0 g	
Colesterol	0 mg	
Hidratos de carbono	5 g	
Azúcares	2 g	
Fibra	1 g	
Sodio	280 mg	
Calcio	19 mg	2%
Hierro	50 mg	10%
Vitamina A	333 µg	294%
Vitamina D	0 µg	0%
Vitamina C	15 mg	23%

\* %VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

\*\* Criterios apegados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.