Espinacas con garbanzos y huevo duro

Ilustración 1: Alimentos en crudo

Ilustración 2: Plato cocinado

Ingredientes para 1 persona

- 100g de espinacas congeladas.
- 1 huevo duro.
- 30g de pan.
- 1/2 cucharada de piñones.
- 1/4 diente de ajo.
- 1/2 cucharada de pasas de Corintio.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 30g de garbanzos hervidos.

Preparación

1) Hervir las espinacas.

2) En una sartén con un poco de aceite, dorar el ajo. Cuándo el ajo esté dorado, sacar el ajo y saltear las espinacas. Por último añadir las pasas y los piñones.

3) Para montar el plato, coger un aro y en el fondo añadir las espinacas, poner encima los garbanzos y por últimos el huevo duro picado.

4) Acompañar el plato con un poco de pan.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 324,14 Kcal.; Proteínas: 15,02 g; Hidratos de carbono: 24,34 g; Grasas: 18,61 g;

¿Por qué esta receta?

Plato tradicional de nuestra gastronomía, con un toque diferente con las pasas y piñones.

Las espinacas con garbanzos cumple perfectamente el método del plato, ya que la mitad son vegetales gracias a las espinacas y pasas, el huevo duro como alimento proteico y los garbanzos y el pan como alimentos con alto contenido en hidratos de carbono.

Los garbanzos se pueden considerar como alimento rico en hidratos de carbono, proteínas y fibra.

Los piñones aportan grasas con alto contenido en omega 6.