

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. Cuando 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;