

GARBANZOS CON ATÚN Y PISTO



Ingredientes para 4 personas:

- ✓ 200 g de garbanzos
- ✓ 200 g de atún
- ✓ 1 puerro
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 berenjena
- ✓ 1 calabacín
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 ramita de apio
- ✓ 4 ajos
- ✓ 1 hoja de laurel
- ✓ 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 4 g de sal

Preparación:

En una olla express con agua hirviendo añadimos los garbanzos, la hoja de laurel y la sal. Dejamos cocer al 2 durante 25 minutos.

Aparte, en una olla baja y ancha, echamos 3 cucharadas de aceite y vamos pochando los ajos. Luego incorporamos la cebolla, el pimiento, la berenjena, el calabacín, sal, el apio y el puerro todo picado.

Cuando esté todo bien pochado, añadimos los garbanzos y cocinamos a fuego medio unos 5 minutos.

Incorporamos el atún en dados y cocinamos todo junto un par de minutos más y apagamos.

Por último, servimos 2 cucharadas en un plato soperero.



Calibración del Plato

Kcal	378.6
Prot (g)	22.5
Hc (g)	36.1
Lip (g)	16
Fibra (g)	9.8
Colesterol (mg)	17,86
Na (mg)	429.5