

## Garbanzos con verduras salteadas

**Ingredientes:** (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona.

Garbanzos	100 g.
Cebolla	15 g.
Guisantes	20 g.
Zanahoria	30 g.
Alcachofas	20 g.
Espárragos	20 g.
Ajos tiernos	15 g.
Aceite de oliva virgen extra	7 ml.
Especias (Hierbabuena, orégano, albahaca)	
Sal	



### **Elaboración:**

- 1 Cocer los garbanzos, previamente puestos en remojo el día anterior, se puede utilizar garbanzos ya cocidos de bote.
- 2 Cortar y lavar las verduras.
- 3 Sofreír todas las verduras en una sartén a fuego lento, con el aceite indicado.
- 3 Mezclar en la sartén, los garbanzos escurridos con la verdura, con cuidado para que no se deshagan, añadir las especias, y la sal. Listo para consumir.

### **DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:**

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

**IMPORTANTE.** Algunos **Productos Comerciales** pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

### **Contenido de alérgenos en la receta propuesta**

Las legumbres de bote pueden contener sulfitos.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL:

	100 Gr.	Total
<b>Gr. Receta</b>	100	228
Kcalorias	200.54	457.23
Kjulios	838.25	1911.2
Colesterol (mg)	0	0
Fibra (g)	8.06	18.38
Proteinas (g)	10.54	24.04
Glúcidos (g)	28.87	65.83
Grasas (g)	5.57	12.7
A. G. Mono. (g)	2.64	6.03
A. G. Poli. (g)	1.42	3.23
A. G. Satur. (g)	0.58	1.31
Vitamina A (µg)	201.41	459.21
Vitamina B1 (mg)	0.27	0.61
Vitamina B2 (mg)	0.1	0.23
Vitamina B6 (mg)	0.14	0.31
Vitamina B12 (µg)	0	0
Vitamina C (mg)	8.72	19.88
Vitamina D (µg)	0	0
Vitamina E (mg)	1.82	4.15
Niacina (mg)	1.59	3.62
Ácido Fólico (µg)	98.65	224.92
Sodio (mg)	26.32	60
Potasio (mg)	508.55	1159.5
Calcio (mg)	79.26	180.72
Fósforo (mg)	208.33	475
Magnesio (mg)	64.14	146.25
Hierro (mg)	3.56	8.11
Cinc (mg)	0.66	1.51
Yodo (µg)	5.31	12.1

### Aportaciones nutricionales destacables:

Alto nivel de fibra, vitaminas del grupo B (B1, B2, B6, ácido fólico), C, E y K, y minerales como el magnesio, potasio, fósforo, o calcio.