

Garbanzos con setas



INGREDIENTES (4PERS)

- 250 g garbanzos
- 4 dientes de ajo
- 350 g setas variadas
- 1 cucharada sopera de harina
- aceite de oliva
- Sal



ELABORACIÓN

La noche anterior se dejan los garbanzos en remojo.

En agua con sal se cuecen (15 min en olla rápida, 40 min en cazuela clásica) y una vez cocidos se reservan junto al agua de cocción.

En una sartén grande o cazuela, se doran los ajos laminados o picados finos y seguidamente se añaden las setas troceadas (no muy pequeñas) y se saltean. Cuando las setas ya están casi hechas, se añade una cucharada de harina, se cocina bien y se incorpora un vaso grande de agua de cocción de los garbanzos.

Se añaden los garbanzos cocidos y se cocinan durante 5 min y listos!

Se puede hacer con garbanzos ya cocidos (de bote) o cocinar la legumbre directamente con las setas, a fuego lento, durante 45-60 min, en este caso con abundante líquido como caldo de verduras o ave.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	352 kcal	199 kcal
Grasas	11,33 g	6,40 g
Hidratos	46,07 g	26,03 g
Proteínas	15,48 g	8,74 g
Fibra	12,11 g	6,84 g
Sal	2,08 g	1,17 g



Consejo:
Es una receta compatible con una dieta de adelgazamiento y con dietas veganas o vegetarianas. Lo puedes acompañar de una ensalada para completar la comida.