

# Garbanzos con espinacas



## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1/2 bolsa de espinacas frescas (200g)
- 1 bote grande de garbanzos ya cocidos
- 8-10 Tomates cherry
- Aceite de oliva
- 2-3 dientes de ajo
- Sal



## ELABORACIÓN

En primer lugar coloca unas gotas de aceite en una sartén. Vierte sobre ésta las hojas de espinaca, deja que se vayan haciendo poco a poco. A medida que se vayan cocinando notarás que las hojas disminuyen de tamaño según van perdiendo su agua.

Añade los dientes de ajo cuando veas que empiezan a reducirse.

Añade también los tomatitos, puedes cortarlos en mitades o en cuartos, según su tamaño, para saltearlos un poco todo junto.

Mientras tanto, escurre el bote de garbanzos previamente cocidos, limpia el caldo en el que vienen y caliéntalos. Puedes añadirlos en la propia sartén donde tienes el salteado y mezclarlo todo ahí mismo.

Una vez que añades los garbanzos es cuestión de 2-3 minutos que se calienten y se mezcle bien todo.

Añádele una pizca de sal a la mezcla y deja que repone unos minutos para que se mezclen todos los sabores.

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	428.43 kcal	218.31 kcal
Grasas	10.96 g	5.58 g
Hidratos	58.66 g	29.89 g
Proteínas	22.12 g	11.27 g
Fibra	15.9 g	8.10 g
Sal	1.62 g	0.82g



### Curiosidades:

La espinaca es un alimento rico en calcio, magnesio y hierro. Para mejorar la absorción del hierro debemos consumirlas junto a alimentos ricos en vitamina C, por lo que hemos incluido el tomate en nuestro plato. Es una opción fabulosa para vegetarianos y veganos, ya que contiene nutrientes que se deben vigilar con este tipo de alimentación.