

Espinacas y Garbanzos Españoles

Ingredientes:

- 1 racimo de espinacas frescas, limpias y picadas pequeñas
- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo, triturados
- 2 cucharadas. pimentón dulce
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de vinagre (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 cucharadita de sal



Nutrition Facts

Serving Size 6 oz (185g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 230 Calories from Fat 90

% Daily Value*

Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	9%
Total Carbohydrate 29g	10%
Dietary Fiber 10g	40%
Sugars 5g	
Protein 11g	

Vitamin A 190% • Vitamin C 40%

Calcium 15% • Iron 35%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



Indicaciones:

1. Coloque las espinacas picadas en una olla caliente, cubra hasta que las espinacas colapsen y estén medio cocidas.
2. Mezcle el pimentón y el comino juntos. Calentar aceite en una sartén grande. Cuando esté caliente, mezcla las especias y vuelve a moverte del calor.
3. Cuando las especias estén fragantes (en solo segundos), mezcle las espinacas y mezcle bien. Añadir los garbanzos y calentar a través.
4. Rocíe con vinagre y sirva.