Living Whole Wellness Program

Salteado De Garbanzos

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita sal
1 cebolla amarilla, cortada en cubitos
1 (15 oz) lata de garbanzos (garbanzos), escurrido y enjuagado
1 taza de tofu extra firme
1 cucharadita pimenton
1 taza de col rizada picada
2 calabacines, cortados en cubitos
3 cucharadas de jugo de limon fresco

*VEGAN

*GLUTEN-FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving

Calories 210	Calories from Fat 80
	% Daily Value*
Total Fat 9g	**14%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 400mg	**17%**
Total Carbohydrate 22g	**7%**
Dietary Fiber 5g	**20%**
Sugars 2g	
Protein 12g	

Vitamin A 70% • Vitamin C 60%
Calcium 20% • Iron 15%

*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

Direcciones:

1. Caliente ½ cucharada de aceite de oliva en un sartén grande y agregue los garbanzos y saltee hasta que estén profundamente dorados y crujiente. Mientras los garbanzos se doran, agregue la cebolla picada y la sal.
2. Agregue la col rizada y el calabacín y saltee hasta que la col rizada. comienza a marchitarse y el calabacín está suave, agregue ¼ de taza de agua.
3. En un sartén aparte, saltee el tofu en ½ cucharadita. de aceite de oliva y espolvorear con pimienta y pimentón. Cocine hasta marrón dorado.
4. Agrega el tofu cocido a la sartén con los garbanzos y revuelva para combinar los sabores.
5. Agregue el jugo de limón. Ponga en una bandeja y sirva estilo familiar.

Para mas información comuníquese con el departamento de Living Whole Wellness Program (909) 651-4007
livingwhole@llu.edu.