

CREMA DE LEGUMBRES Y ESPINACAS



RACIÓN: 4 NIÑOS ENTRE 4-6 AÑOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS DE PREPARACIÓN

DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES

100 g garbanzos secos

1 diente de ajo

250 g cebolla

20 ml AOVE

1 litro de agua

300 g de espinacas

Una pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Ponemos los garbanzos en remojo durante mínimo 24 horas (también se puede realizar con garbanzos ya cocidos lavándolos bien)
2. Ponemos una cacerola al fuego y añadimos los 20 ml de AOVE, con la cebolla y el ajo a fuego bajo, hasta que se poche bien la cebolla y no se queme el ajo
3. A continuación añadimos las espinacas y sofreímos con el ajo y la cebolla, una vez este pochado, añadimos los garbanzos
4. Añadimos agua hasta cubrir toda la mezcla por completo, se deja en cocción durante unos 25-30 minutos
5. Pasado este tiempo se retira del fuego y se tritura bien hasta conseguir una mezcla homogénea
6. Emplatamos y listo para disfrutar de un delicioso plato

Valoración nutricional

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	170	2140	8,0
Proteínas [g]	7,8	36	21,7
Calcio [mg]	123	800	15,3
Fósforo [mg]	140	700	20,0
Magnesio [mg]	71,2	180	39,6
Hierro [mg]	3,6	10	35,9
Zinc [mg]	1,5	10	14,6
Yodo [µg]	13,1	130	10,0
Flúor [µg]	46,1	1500	3,1
Selenio [µg]	3,5	30	11,8
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,2	0,86	23,0
Vit. B2 Riboflavina [r]	0,18	1,3	13,6
Vit. B6 Piridoxina [m]	0,37	1,1	33,7
Vit. B12 Cianocobala	0	1,7	0,0
Eq. Niacina [mg]	2,5	14,1	17,5
Ac. Fólico [µg Activid	139	250	55,5
Vit. C Ac. Ascórbico	30,3	55	55,1
Ac. Pantoténico [mg]	0,59	4	14,7
Biotina [µg]	6,2	14	44,0
Vit. A [µg Eq. de reti	367	700	52,4
Vitamina D [µg]	0	5	0,0
Vit. E [mg Eq. de alfa	2,3	8	28,8
Vitamina K [µg]	255	30	851,6