

CURRY DE VERDURAS Y GARBANZOS

INGREDIENTES

- Cebolla
- Hinojo
- Calabacín
- Berenjena
- Zanahoria
- Calabaza
- Garbanzos cocidos (50gr por comensal)
- Leche de coco
- Curry
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Se puede acompañar con arroz o patata

INFO NUTRICIONAL

Según los garbanzos que vayamos a comer:

- 50gr de garbanzos cocidos son 1R de hidratos de carbono.
- Si acompañamos con arroz, 13gr de arroz crudo (o 40gr cocinado) es 1R.
- Si acompañamos con patata, 50gr de patata es 1R

ELABORACIÓN

Pelar y trocear las verduras, en trozos más bien pequeños.

Poner una sartén en el fuego y echar un chorro de aceite de oliva, cuando esté caliente añadimos la cebolla y el hinojo y rehogar.

Cuándo estén doraditos añadir la calabaza, la zanahoria, la berenjena y el calabacín. Y salpimentar.

Cocinar hasta que estén más o menos hechas, aprox 10min.

Añadir los garbanzos y rehogar durante 5 min todo junto.

Verter la leche de coco, y una o dos cucharadas de curry, dependiendo de si nos gusta el sabor más intenso o menos. Dejar cocinar durante 10-15min, sin tapar para que quede más espeso.

- CONSEJO: Antes de añadir los garbanzos, retirar una parte de las verduras en una sartén pequeña con la ración exacta de los garbanzos, y añadir la leche de coco y el curry. Así podremos calcular la ración de HC que vamos a comer