

# La receta de hoy: garbanzos con acelgas

## [La receta de hoy: garbanzos con acelgas](#)

[imprimir](#)



Tanto si quieres evitar coger una gripe, como si intentas recuperarte de ella, esta receta te interesa. Hoy te traemos un plato rico en **vitamina C, zinc y selenio**, los nutrientes estrella para combatir el resfriado.

Los **garbanzos con acelgas** son una comida caliente y reconfortante, sin lactosa, que te aportará 466 calorías por ración, 21 g. de grasas y 42 g. de carbohidratos. Toma nota de los ingredientes:

- 300 gramos de garbanzos
- 6 medidas de agua
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 rebanadas de pan duro
- 200 gramos de acelgas
- 20 gramos de almendras
- 6 granos de pimienta negra
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de pimentón dulce
- Perejil
- Sal

Es una receta muy sencilla. Pon en remojo los garbanzos cubiertos con agua durante 8 horas. Introduce todos los ingredientes en la cubeta de tu **Chef Plus Induction** y programa el menú Presión a 135º durante 35 minutos. Tu robot hará el resto. Cuando termine, tómalo bien caliente.

En la web de Chef Plus dispones de un **modo gourmet** que te permitirá preparar esta receta con más cuidado y algunos pasos más. Te dejamos [aquí](#) el enlace por si te interesa.

Con esta receta también obtendrás buenas dosis de **carbohidratos y fibra**, dos nutrientes imprescindibles para el organismo. ¡Te la recomendamos para toda la familia!

Etiquetas

[garbanzos con acelgas](#)

[acelgas](#)

[legumbres](#)

[garbanzos](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar