

Potaje de garbanzos con espinacas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 55 '
- 4



Comentario nutricional

Una dieta equilibrada debe incluir de 2 a 4 raciones de legumbres a la semana.

Modo express

1. Ponga los garbanzos en remojo durante 8 horas.
2. Lave las espinacas y córtelas en trozos grandes. Pele y pique la cebolla, los ajos y la zanahoria.
3. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 12 minutos. Ponga el aceite en la cubeta con la cebolla el ajo y la zanahoria. Sofría entre 5 y 7 minutos y añada el pimentón y el tomate triturado. Remueva hasta acabar el programa.

4. Añada los garbanzos y el agua y sale. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 40 minutos. Cuando termine el programa abra la tapa y añada los fideos y las espinacas. Después, vuelva a cerrarla y programe Freír/Sofreír a 180º durante 3 minutos.
- 5.
6. Aquí tienes el vídeo de la receta: