

Arroz con garbanzos

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 25 '
- 4
- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

En caso de hipercolesterolemia, los garbanzos son muy recomendables ya que nos aportan elevadas cantidades de fibra y ayudan a eliminar el colesterol.

Modo express

1. Pele y pique la cebolla y el ajo muy finos.
2. Salpimiente las caballas (pida en la pescadería que las limpien y que las separen en lomos). Si los garbanzos son en conserva, lávelos para quitar la gelatina.

3. Haga una vinagreta con 1/2 medida de aceite, el cebollino picado fino y el zumo de limón. Salpimiente y reserve.
4. Introduzca los garbanzos, el arroz, el laurel, la cebolla, el ajo y 2 cucharadas de aceite en la cubeta. Sale, remueva y añada las 5 medidas de agua. Disponga encima los lomos de caballa.
5. Cierre la tapa y programe el menú Arroz.
6. Sirva caliente, regado con la vinagreta.