

Garbanzos con bacalao

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 20 '
- 4
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Dentro del grupo de las legumbres, el garbanzo es la que tiene un valor calórico mayor porque contiene más cantidad de hidratos de carbono complejos y fibra.

Modo express

1. Ponga el bacalao en remojo el día anterior, y cambie el agua un mínimo de tres veces.
2. Pele y pique la cebolla y la zanahoria; lave y pique el puerro y el perejil. A continuación, trocee el bacalao en dados grandes.
3. Cargue la cubeta con todos los ingredientes menos el perejil, cierre la tapa y programe el menú Freír/Sofreír a 172º durante 20 minutos. Espolvoree con

perejil y sirva caliente.