

Garbanzos con acelgas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 35 '
- 4



Comentario nutricional

Este plato contiene una elevada proporción de fibra, por lo que se recomienda sobre todo a personas que sufren de estreñimiento.

Modo express

1. Ponga a remojo los garbanzos cubiertos con agua durante 8 horas.
2. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta y programe el menú Presión a 135º durante 35 minutos.
3. Sirva caliente.