

Garbanzos a mi manera

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 37 '
- 4



Comentario nutricional

Este plato es rico en potasio, calcio y fibra por lo que resulta ideal para personas hipertensas.

Modo express

1. Deje los garbanzos en remojo cubiertos con agua durante 8 horas. Ralle el tomate y corte el resto de verduras en trozos de bocado.
2. Introduzca en la cubeta todos los ingredientes y cúbralos de agua. Programe el menú Presión a 135º durante 37 min.

3. Rectifique de sal y sirva bien caliente.