

# Cocido a la catalana

Publicada por:

[imprimir](#)



- 10'
- 40'
- 4

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Comentario nutricional

El garbanzo es, tras el altramuz y la soja, la legumbre con más aporte calórico, aunque también resulta una buena fuente de fibra alimentaria.

### **Modo express**

1. Ponga los garbanzos en remojo cubiertos con agua durante 8 horas.
2. Pele y corte las patatas en trozos grandes. Pele y corte en rodajas la zanahoria. Trocee el repollo.
3. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta. Añada sal al gusto y remueva. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135° durante 40 minutos.