

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Plato con proteínas de origen vegetal (legumbres) y animal (pescado).

Aporta calcio, ácido fólico (muy importante en el embarazo), fibra y una gran variedad de vitaminas y minerales.



Garbanzos con espinacas



4 PERSONAS



1 HORA



MEDIA

Ingredientes

- 500 g de garbanzos puestos a remojo la víspera
- 250 g de bacalao desalado
- 250 g de espinacas
- 1 diente de ajo
- 1 rebanada de pan frito
- Unas hebras de azafrán
- 1 decilitro de aceite de oliva Virgen Extra
- 250 g de patatas
- 50 g de almendras crudas
- Sal
- Unas gotas de vinagre

Nota: por su contenido en folatos es un plato beneficioso para las mujeres embarazadas, que requieren un aporte extra de vitamina B9 durante este período.

Elaboración

1. En una olla con agua hirviendo, echamos los garbanzos remojados y los ponemos a cocer con el bacalao desalado. Aparte, ponemos a cocer las espinacas, previamente lavadas, con agua hirviendo durante 5 minutos. Después las sacamos y las escurrimos bien.
2. Cuando los garbanzos empiecen a estar tiernos, echamos el aceite en una sartén, freímos la rebanada de pan hasta que esté muy tostada y el diente de ajo y las almendras hasta que doren. Echamos los ingredientes en el mortero.
3. Rehogamos en el aceite las espinacas y las echamos en la olla con los garbanzos.
4. Pelamos las patatas, las cortamos a trozos de unos 2 centímetros y las echamos a la olla. Machacamos los ingredientes del mortero con unas hebras de azafrán, disolvemos esta pasta con un poco de agua caliente y la echamos sobre los garbanzos.
5. Sazonamos con sal y dejamos cocer despacio hasta que esté en su punto.

Descripción nutricional

Si revisamos nuestro plato Harvard, esta receta cumple todas las características del mismo. Proteínas de calidad aportadas por el pescado y las legumbres, vegetales en cantidad importante, hidratos de carbono (patata y pan) y aceite de oliva y almendras para la grasa.

Cómo combinarlo

Este plato no necesitaría acompañamiento, ya que con sus ingredientes nos aporta todos los nutrientes necesarios. Pero, si queremos, lo podemos combinar con una ensalada de tomate rosa de Barbastro.