

---POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 200 g de garbanzos = 2 tazas
- 150 g de bacalao salado = 1 paquete
- 250 g de espinacas frescas = ½ paquete
- 150 g de tomate = 1 tomate mediano
- 150 g de cebolla = 1 cebolla mediana
- 150 g de puerros = 2 puerros
- 10 g de ajo = 3 dientes
- 30 g de aceite de oliva = 3 cucharadas soperas
- 5 g de pimentón dulce = 1 cucharada pequeña



FORMA DE PREPARACIÓN:

Poner a desalar el bacalao el día de antes en agua fría (cambiar el agua tres veces), y por la noche dejar los garbanzos en remojo.

Para empezar poner los garbanzos a cocer en agua con tres cucharadas de aceite (cuando rompa a hervir, bajar el fuego).

En una olla aparte blanquear las espinacas (agua hirviendo con sal y bicarbonato, y meter y sacar la verdura) para quitarles un poco el amargor.

Mientras, en una sartén, hacer un sofrito con los ajos, el puerro y la cebolla. Cuando empiece a tomar color, espolvorear una cucharada pequeña de pimentón, e incorporar el tomate pelado. Una vez listo, pasar por la batidora y se devuelve a la sartén.

Añadimos al sofrito las espinacas picadas en grueso, dejar unos minutos de cocción y echar el bacalao para que se impregne del sabor del sofrito.

Poner todo ello junto con los garbanzos en la olla a presión 20 - 30 minutos y dejar reposar.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	373	35,6	26,6	10,9	11,4	16,8

---ENSALADA DE ESCAROLA CON GRANADAS---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 escarola grande: 500 g
- 1 granada grande: 350 g
- 2 dientes de ajo: 10 g
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen: 50 g
- 1 ½ cucharadas soperas de vinagre: 15 g
- Comino y sal



FORMA DE PREPARACIÓN:

Limpiar y lavar bien la escarola. Se trocea y se reserva.

Partir la granada y sacar los granos dando golpes secos con una cuchara o con una mano de almirez. En un recipiente, se mezclan bien la escarola y los granos de la granada.

Se aliña la mezcla con la vinagreta formada por el aceite, el vinagre, los ajos machacados y el comino. Servir.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	141,5	1,5	5,15	3,7	12,8	0