



BANCO DE  
ALIMENTOS  
BOGOTÁ  
—DESDE 2001—

## GARBANZOS CON VERDURAS Y HUEVO



### RACIONES

1 porción

### BENEFICIOS

- Ricos en proteínas: Ideales para mantener y reparar tejidos del cuerpo.
- Altos en fibra: Ayudan a la digestión y a mantener el sistema digestivo saludable.

### INGREDIENTES

- 1 bote de garbanzos cocidos
- 2 calabacín
- 2 zanahorias
- 1 cebollas
- 1 chorro de aceite de oliva
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal
- 1 huevo

### PREPARACIÓN

- Lava las verduras.
- Escurre y lava los garbanzos cocidos del bote.
- Pela y corta las verduras. Cebolla en tiras, pimiento verde en trozos pequeños, zanahoria en cuadrados y calabacín en cuadrados.
- En una cazuela, calienta aceite de oliva.
- Añade la cebolla, pimiento y zanahoria, cocina unos minutos.
- Agrega el calabacín y cocina 10 minutos (menos si prefieres las verduras al dente).
- Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Mientras tanto, hierva agua y cuece el huevo por 10 minutos.
- Cuando las verduras estén listas, añade los garbanzos y saltea suavemente.
- Incorpora el huevo cocido.
- Prueba de sal y pimienta, ajusta al gusto.
- Sirve y, si deseas, añade perejil, pimentón dulce o picante.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®