

Crema de garbanzos

Ingredientes (1 ración):

- 50 g de judías blancas cocidas en conserva
- 75 g de garbanzos cocidos
- 60 ml de agua o caldo vegetal
- 1 queso
- 1 huevo
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal p imienta



Elaboración:

1. Poner en un cazo con agua un huevo, llevar a ebullición y cocer suavemente unos diez minutos. Dejar enfriar y pelar.
2. Lavar los garbanzos y colocarlos en un recipiente para triturar.
3. Añadir el agua o caldo, el aceite, una pizca de sal el queso y la pimienta.
4. Triturarlo todo.
5. Servir con el huevo duro rallado por encima.



Observaciones y recomendaciones:

En caso de alteración de la función renal, valorar siempre la adecuación de la receta, ya que pueden existir indicaciones añadidas a la alimentación. Se recomienda para la crema de garbanzos, utilizar garbanzos cocidos en conserva y escurrirlos muy bien, no añadir el queso y rallar por encima exclusivamente la clara del huevo.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
236 kcal	11,8 g	15,3 g	12,8 g

