

# Sofrito de Garbanzos y Espinaca

**Tiempo de preparación :** 20 minutos

**Tiempo de Cocción:** 30 minutos

**Sirve:** 4 Porciones

Un sofrito de vegetales cocinados lentamente con una lata de tomates, garbanzos y espinaca cocida componen este plato colorido. Esta receta utiliza garbanzos y espinaca, pero cualquier combinación de “frijoles con verdes” funcionará bien.

## Ingredientes

- 1 cucharada** aceite vegetal
- 1 unidad** cebolla amarilla (pelada y picada)
- 1 clavo** ajo (pelado y picado finamente)
- 1 unidad** tallo de apio (picado)
- 1 unidad** zanahoria (picada)
- 1 lata** de 14.5 onzas de tomates en cubos bajos en sodio (incluyendo el líquido)
- 1 lata** de 16 onzas de garbanzos bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría)
- 1/4 taza** agua
- 1 paquete** de 16 onzas de espinaca congelada (se puede utilizar col rizada en lugar de espinaca)
- 1 cucharadita** jugo de limón fresco (o vinagre rojo)
- 1/4 cucharadita** hojuelas de pimienta roja machacado

## Preparación

1. Coloque la sartén sobre la cocina a fuego medio-alto. Cuando la sartén esté caliente, añada el aceite.



### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorías	193	
Grasa total	7 g	11%
Proteínas	10 g	
Carbohidrato	28 g	9%
Fibra dietética	10 g	40%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	256 mg	11%

### MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 3/4 tazas
-----------	-------------

2. Agregue la cebolla, ajo, apio y zanahoria y cocine por unos 15 minutos hasta que la mezcla esté suave y las cebollas estén ligeramente doradas.
3. Aumente el calor a alto y agregue los tomates, frijoles (frijoles blancos en lugar de garbanzos) y agua, y cocine por 5 minutos. Reduzca el fuego a bajo y cubra la mezcla con la espinaca (no se preocupe de revolver). Tápelolo y cocine hasta que la espinaca esté descongelada y caliente completamente, alrededor de 10 minutos. Revuelva bien.
4. Agregue el jugo de limón y hojuelas de pimiento rojo machacado y revuelva bien.
5. Sirva con quinua cocida o con arroz integral.