

Garbanzos con espinacas. [Un recetón para los meses de frío

Esta receta de **Garbanzos con espinacas** es simplemente brutal. Contiene vitaminas, antioxidantes, hidratos buenos y proteínas de alta calidad. No se le puede pedir más a un plato tan humilde y tan sencillo de preparar. Patatas + Huevo + Garbanzos + Espinacas = Comida saludable con ingredientes baratos y de toda la vida. Un plato perfecto para los meses de frío que hay que guardar en la lista de favoritos sí o sí :-)

Comer platos con legumbres es una de las mejores cosas que podemos hacer por nuestra alimentación, y como consecuencia de ello por nuestro organismo. Son ricas en fibra y pobres en grasa, así que para llevar una dieta equilibrada y sana son más que necesarias. Antiguamente formaban la base de la dieta de la mayor parte de la población, pero en los últimos años han perdido algo de sitio en la dieta por la torpeza extendida de pensar que son muy calóricas y que engordan, nada más lejos de la realidad. Los garbanzos destacan por su contenido en folatos, vitaminas del tipo B, magnesio, calcio, hierro y zinc.

Ingredientes

- 1 patata troceada
- 1/2 kg de garbanzos hervidos (1 bote)
- 1 bolsa de espinacas
- 1 l de caldo de pollo (recomendado que sea casero)
- 50 g de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 cebolla
- 2 huevos duros
- 2 dientes de ajo
- Sal

Preparación de los Garbanzos con espinacas

En una olla ponemos la mantequilla en la que freímos la cebolla y los ajos picaditos; seguidamente la cucharada de harina, y cuando esté doradita añadimos el caldo. En el momento en que comience a hervir agregamos las espinacas (crudas), la patata y los garbanzos. Lo hervimos todo durante 10 minutos a fuego lento. Después lo apartamos y le ponemos los huevos duros picados y lo dejamos reposar 3 minutos.

Si te ha gustado esta receta tan rica y sencilla, te recomendamos nuestro [Papillote de salmón con verduras.](#)] otra opción muy fácil y nutritiva.