serunion educa

Recetas riquísimas para hacer en casa

Garbanzos salteados con york y huevo.

Ingredientes

CANTIDAD PARA 4 PERSONAS

- 2 tarros de garbanzos cocidos
- 100 g de jamón york
- 2 huevos
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Sal
- Canela molida (opcional)
- Cúrcuma molida (opcional)

Receta

1. Escurrimos los garbanzos y lavamos bien. En una sartén echa el aceite, el ajo y dora un poco.
2. Añade entonces el jamón york y saltea un poco.
3. Añade entonces los garbanzos y saltea todo. Cuando veas el garbanzo bien salteado añade la sal y las especias.
4. Por último añade el huevo batido y mézclalo bien con el salteado de garbanzos.

Recetas riquísimas
para hacer en casa

Más sano ¡más bueno!

Los más atrevidos pueden utilizar tempeh.

Alérgenos

HUEVO

El jamón york puede contener leche y soja.

LEER ATENTAMENTE EL ETIQUETADO DE TODOS LOS INGREDIENTES QUE SE VAN A UTILIZAR PARA COMPROBAR LA PRESENCIA O AUSENCIA DE ALÉRGENOS.