



BANCO DE  
ALIMENTOS  
BOGOTÁ®  
—DESDE 2001—

## GARBANZOS CON VERDURAS Y HUEVO



### RACIONES

2 porciones

1 TAZA= 120 - 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

### 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

1. Lava las verduras.
2. Escurre y lava los garbanzos cocidos del bote.
3. Pela y corta las verduras:
4. Cebolla en tiras.
5. Zanahoria en cuadraditos.
6. Calabacín en cuadrados.
7. Añade la cebolla, pimienta y zanahoria, cocina unos minutos.
8. Agrega el calabacín y cocina 10 minutos (menos si prefieres las verduras al dente).
9. Sazona con sal y pimienta al gusto.
10. Mientras tanto, hierva agua y cuece el huevo por 10 minutos.
11. Cuando las verduras estén listas, añade los garbanzos y saltea suavemente.
12. Incorpora el huevo cocido.
13. Prueba de sal y pimienta, ajusta al gusto.
14. Sirve y, si deseas, añade perejil, pimentón dulce o picante.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®