



## **Curry rápido de garbanzos y calabaza**

### **Ingredientes (2 raciones):**

- 200 g de garbanzos cocidos (pueden ser de bote)
- 250 g de calabaza en dados
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 150 ml de leche evaporada ligera o leche de coco light
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación:**

1. Pela y pica la cebolla. Sofríela en una sartén con el aceite de oliva.
2. Añade la calabaza en dados y saltea durante unos minutos.
3. Incorpora los garbanzos cocidos y el curry. Remueve bien.
4. Añade la leche evaporada o de coco y cocina a fuego medio unos 15 minutos.
5. Ajusta de sal y pimienta, y sirve caliente.

### **Información nutricional aproximada por ración:**

- Calorías: 280 kcal
- Proteínas: 11 g
- Grasas: 9 g
- Hidratos de carbono: 34 g
- Fibra: 8 g