



GARBANZOS CON VERDURAS Y TOMATE



GARBANZOS CON VERDURAS Y TOMATE

INGREDIENTES (2 raciones)

- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 2 zanahorias
- 1 bote grande de garbanzos cocidos escurrido (400g)
- 200g de tomate frito
- Aceite, sal, pimienta y hierbas provenzales

PREPARACIÓN

1. Corta las verduras en tiras, colócalas en un recipiente apto para microondas. Tápalas y cocina 5 min a máxima potencia
2. En una sartén a fuego alto, calienta 2 cucharadas de aceite y saltea las verduras con los garbanzos a fuego alto
3. Añade el tomate frito, la sal, la pimienta y las hierbas provenzales, y saltea un par de minutos más