

A top-down view of a dark blue bowl filled with chickpeas, sliced cucumbers, carrots, and tomatoes, resting on a wooden surface. The bowl is filled with chickpeas, sliced cucumbers, carrots, and tomatoes. The bowl is dark blue and sits on a wooden surface. The text is overlaid on the bottom half of the bowl.

# **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