

Sofrito de garbanzos

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

¡Esta deliciosa guarnición es una excelente forma de obtener más fibra de los frijoles!



jsyfruitveggies.org

Sofrito de garbanzos

4 porciones • Porción: Porción: $\frac{3}{4}$ de taza

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Los garbanzos secos o enlatados funcionan bien en esta receta.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 4 tazas de hojas de col rizada picada
- 1 cucharada de orégano fresco picado o 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de perejil (opcional)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

- 1. En una sartén grande, calentar el aceite a fuego medio.
- 2. Agregar la cebolla y el ajo y cocinar hasta que estén suaves.
- 3. Agregar los garbanzos y cocinar durante unos 5 minutos.
- 4. Agregar la col rizada, el orégano y el perejil, y cocinar durante 6 minutos más.
- 5. Retirar del fuego y agregar el jugo de limón. Mezclar bien.
- 6. Condimentar con sal y pimienta.
- 7. Servir inmediatamente.
- 8. Refrigerar las sobras.