

# Garbanzos con Calabaza y Kale

*El kale es lo que aquí llamamos **berza o col rizada**, un producto muy versátil y nutritivo, además de bajo en grasas saturadas y en colesterol. Tiene, pues, muchas propiedades. Por ejemplo, **contiene más hierro que la carne de vacuno y más calcio que la leche de vaca**. A modo de repaso, la berza es fuente de: **Fibra, Ácido fólico, Proteínas, Hierro, magnesio, fósforo, calcio, potasio, cobre y manganeso, Tiamina, riboflavina, Vitamina A, vitamina C, vitamina K y vitamina B6**. Vamos, que merece la pena incluirla en nuestra alimentación.*

## INGREDIENTES:

- 1 bote de garbanzos cocidos (540g)
- 1 Cebolla mediana
- 1 Cucharadita de pimentón
- 1 Tomate maduro
- 150g Kale
- 200g Calabaza cacahuete
- 1 Cucharada aceite oliva
- ½ L Caldo de verduras o agua

2

Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Preparar las verduras: pelar la cebolla y la calabaza, cortar la cebolla a trocitos pequeños y la calabaza en dados de 2x2cm aproximadamente, reservar. Lavar el kale, retirar los troncos y nervios más duros y trocear las hojas (no demasiado pequeñas). Rallar el tomate.
2. Rehogar la cebolla a fuego lento con el aceite, hasta que esté transparente.
3. Agregar el pimentón e inmediatamente el tomate rallado, cocinar un par de minutos
4. Adicionar la calabaza troceada y el agua. Llevar a ebullición y cocinar 10 minutos a fuego lento.
5. Añadir los garbanzos y el kale, proseguir la cocción 5 minutos más y servir caliente.