

Recetario Legumbres



Índice

EL PAPEL DE LAS LEGUMBRES EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	3
ALUBIAS ROJAS GUIADAS CON BACALAO	5
ENSALADA DE ALUBIAS	6
ENSALADA DE LENTEJAS	7
GARBANZOS CON BACALAO Y ESPINACAS	8
GUISANTES A MI MANERA	9
GUISANTES AL VAPOR	10
HABAS A LA CATALANA	11
HABITAS CON PANCETA	12
HAMBURGUESAS DE LEGUMBRES	13
HAMBURGUESAS DE SOJA	14
LEGUMBRES TRICOLOR	15
LENTEJAS	16
LENTEJAS A LA VINAGRETA CON JAMÓN DE PATO	17
POTAJE CASERO	18
POTAJE DE COCIDO	19
POTAJE DE GARBANZOS Y HIERBABUENA	20
POTAJE DE GARBANZOS Y SALCHICHAS	21
POTAJE DE JUDÍAS Y CALABAZA	22
POTAJE DE ZANAHORIAS Y NABOS	23
POTAJE MAREADO	24
POTAJE SÚPER RÁPIDO	25

EL PAPEL DE LAS LEGUMBRES EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La denominación de legumbres secas se aplica a aquellas semillas secas, limpias, sanas y separadas de la vaina, procedentes de la familia de las leguminosas.

La utilización de las leguminosas para la alimentación se remonta a tiempos inmemoriales. Han desempeñado un papel vital en casi todas las culturas y civilizaciones antiguas, constituyendo, junto con los cereales, la base de la dieta, por su capacidad de conservación, su contenido nutricional y su adaptación a multitud de preparaciones culinarias. Las legumbres secas que se han cultivado tradicionalmente para el consumo humano son el garbanzo, la lenteja, la alubia, el guisante, la haba y la soja.

Las legumbres constituyen uno de los alimentos nutritivamente más completos. Su elevado contenido proteico (17-42%) las convierte en una importante y económica fuente de **proteínas** vegetales. Sin embargo, el valor biológico de estas proteínas de origen vegetal viene condicionado por niveles relativamente bajos de ciertos aminoácidos, como la *metionina* y la *cisteína*. Por ello, cuando se combinan con los cereales (arroz, pasta, maíz,...), que aportan proteínas complementarias, se consigue aumentar el valor biológico de las proteínas de la dieta.

El contenido en **hidratos de carbono** de las legumbres oscila entre el 26 y el 60%, siendo el almidón el mayoritario. Algunos hidratos de carbono, como los procedentes de las paredes celulares de la semilla, no son digeribles y forman parte de la fibra dietética (celulosa, hemicelulosa, pectina), mientras que otros pueden dar flatulencias al ser fermentados por la flora intestinal, circunstancia por la que algunas personas limitan el consumo de legumbres.

El contenido en **grasa** de las leguminosas es normalmente bajo (1-6%), a excepción de la soja (17-20%), aunque estas grasas son de buena calidad.

En cuanto a las **vitaminas y minerales**, se considera que las legumbres son buenas fuentes de vitaminas del complejo B (tiamina, niacina y ácido fólico), vitamina A y vitamina E. El aporte de minerales como, calcio, hierro, cinc, fósforo y magnesio es también notable.

	Contenido por 100g				
	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Fibra (g)
Alubias	286	17-23	1-2	45-59	25.4
Garbanzos	329	17-21	4-6	50-60	15
Guisantes	317	20-26	1-3	46-50	16.7
Lentejas	314	20-28	1-3	50-58	11.7
Habas	331	26-34	1-2	55-60	19
Soja	398	38-42	17-20	26-29	1.9

Fuente: Astiasarán I, Martínez JA. Alimentos, Composición y Propiedades

Actualmente, la ingesta de leguminosas no sólo tienen un interés nutricional, sino también preventivo, debido a los efectos beneficiosos de la fibra dietética y otros componentes como las saponinas, las isoflavonas, el ácido fítico, etc., que intervienen en la prevención del estreñimiento, las hemorroides, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer de colon y recto. Por ello, las recomendaciones actuales aconsejan potenciar el consumo de legumbres, tal y como se ha venido haciendo en la alimentación mediterránea tradicional.

Algunas **recomendaciones** importantes para el consumo de legumbres son:

- Incluir de 2-4 raciones de legumbres (ración = 60-80g en seco) en el menú semanal.
- Variar la forma de preparación y presentación de las mismas. Se pueden servir como ensaladas, potajes, cremas, sopas, con pasta, con arroz, con cous-cous, etc.
- Se conservan durante mucho tiempo si se guardan en lugar fresco, seco y protegido de la luz.

ALUBIAS ROJAS GUISADAS CON BACALAO



Ingredientes

400 gr. de alubias rojas (pueden ser cocidas)
700 gr. de bacalao salado
2 puerros
1 cebolla con 2 clavos de olor
2 dientes de ajo
1 bote de **Sofrito de Cebolla en Trozos Mis Sofritos**
1 vasito de vino blanco seco
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**
1 pizca de **Sazonador Avecrem Ajo y Perejil**
harina y cebollino

Preparación

Remoja las alubias la noche anterior. Escúrrelas y colócalas en una cazuela con la cebolla pelada y pinchada con los clavos de olor. Cubre con agua y añade la pastilla de **Avecrem Caldo de Verduras**; déjalas cocer durante 90 min.

Pasa el bacalao por harina, previamente desalado al gusto y fríe en aceite caliente. Déjalo escurrir sobre papel de cocina.

En la misma sartén sofríe el puerro picadito e incorpora el bote de **Sofrito de Cebolla en Trozos**, el **Sazonador Avecrem Ajo y Perejil** y el vasito de vino blanco; deja cocer hasta que se evapore y espese un poco.

Incorpora el sofrito sobre las alubias mezcla bien y añade el bacalao frito. Sirve bien caliente, decorado con cebollino picado por encima.

I



ENSALADA DE ALUBIAS



Ingredientes

1 kg. alubias blancas (pueden ser cocidas)
200 g. atún en aceite
2 tomates de ensalada
1 pimiento verde
2 huevos duros
1 cebolla tierna
1/2 vaso aceite de oliva
1 cucharadita de **Sazonador Avecrem Finas Hierbas**
2 cucharadas de vinagre
50 g. aceitunas sin hueso
50 g. anchoas en aceite

Preparación

Pon las alubias a remojo el día anterior. Al día siguiente, colocarlas en una olla con abundante agua y deja hervir a fuego lento hasta que estén tiernas, (puedes comprarlas cocidas). Una vez hervidas, aparta del fuego, escurre bien y deja enfriar.

Coloca las alubias ya frías en una fuente. En un bol mezcla el tomate cortado en trocitos pequeños y el pimiento y la cebolla finamente picados. Añade el atún desmigado y los huevos duros cortados en taquitos.

Mezcla el aceite, el vinagre y 1 cucharadita de **Sazonador Avecrem Finas Hierbas**. Vierte esta mezcla sobre las alubias y decora con las aceitunas y los filetes de anchoa. Coloca la fuente en el frigorífico hasta el momento de servir.



ENSALADA DE LENTEJAS



Ingredientes

1 bote de lentejas cocidas
250 gr. de queso de Burgos
1 tomate
1 huevo duro
zanahoria rallada

Para la vinagreta

2 cucharadas de vinagre
6 cucharadas de aceite
1/2 pastilla de **Avecrem Caldo de Pollo**

Preparación

Escurrir las lentejas y reservarlas. Cortar el queso en dados, pelar el tomate y quitarle las semillas; trocearlo. Separar la clara de la yema y picarlo por separado.

Batir con varillas todos los ingredientes de la vinagreta con la pastilla **Avecrem** bien desmenuzada y reservar.

Mezclar las lentejas con el queso, el tomate, la zanahoria y la yema del huevo duro. Aliñarlo con la vinagreta y decorar con la clara del huevo duro picado.



GARBANZOS CON BACALAO Y ESPINACAS



Ingredientes

300 gr. de garbanzos cocidos
4 trozos de bacalao desalado
1/2 kg. de espinacas
2 pizcas de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**
3 dientes de ajo
2 huevos duros
1 taza de harina
8 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

Limpiar las espinacas, lavarlas y cortarlas groseramente. Saltearlas en una sartén antiadherente durante 3 ó 4 minutos, lo justo para que suelten el agua. Retirar del fuego, escurrir las espinacas y reservar el agua que hayan soltado.

Enharinar los trozos de bacalao y freírlos en una sartén con el aceite caliente. Cuando se doren por un lado, darles la vuelta con cuidado y dejar que se doren por el otro lado. Retirar el pescado de la sartén y dejar escurrir sobre papel absorbente de cocina.

Calentar el aceite restante en una cazuela de barro y sofreír lentamente los ajos picados, procurando que no se doren demasiado. Añadir las espinacas cocidas, espolvorear con una pizca de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal** y rehogarlas unos instantes, removiendo constantemente.

Incorporar los garbanzos bien lavados y, si se desea, el agua de las espinacas reservadas. Transcurridos 5 minutos, añadir a la cazuela los trozos de bacalao y los huevos partidos por la mitad y cocer 3 ó 4 minutos más. Apartar del fuego, rectificar de sazón y servir.



GUISANTES A MI MANERA



Ingredientes

1 kg. de guisantes
2 zanahorias
1 chorrito de Jabugo
1 dl. de aceite
1 vasito de vino blanco
1 cucharada de azúcar
1 pastilla de **Avecrem Cebolla y Ajo**
hierbabuena

Preparación

Cortar el chorizo en dados pequeños y estofarlos en el aceite. Añadir las zanahorias cortadas a ruedas y los guisantes

Rehogar durante 5 minutos e incorporar el **Avecrem Cebolla y Ajo**, el azúcar, la hierbabuena y el vino blanco.

Cocer durante 20 minutos o hasta que estén tiernos los guisantes.



GUISANTES AL VAPOR



Ingredientes

1 kg. de guisantes congelados
250 gr. de bacon
1 bote de **Sofrito de Cebolla en Trozos Mis Sofritos**
3 cucharadas de **Sofrito de Tomate en Trozos Mis Sofritos**
1 cucharadita de pimentón
1 vaso de vino blanco
1 vaso de agua
2 cucharadas de aceite
Avecrem Pollo

Preparación

En una cazuela con el vino y el agua, poner los guisantes. Sazonar con **Avecrem**, tapar la cacerola y dejar hervir a fuego muy suave

En una sartén con el aceite, rehogar el bacón, cortado a trocitos, pero procurando que no se dore. Añadir el **Sofrito de Cebolla en Trozos**, el **Sofrito de Tomate en Trozos** y el pimentón.

Una vez este el sofrito, pasarlo a la cazuela de los guisantes y dejar hervir lentamente durante unos 3 minutos más. Servir caliente



HABAS A LA CATALANA



Ingredientes

1 kg. de habas
1/2 kg. de bacon
1 butifarra negra
1 dl. de aceite
1 bote de **Sofrito de Cebolla en Trozos Mis Sofritos**
1 bote de **Sofrito de Tomate en Trozos Mis Sofritos**
1 copa de aguardiente
2 vasos de vino blanco
1 atillo de hierbas aromáticas
2 dientes de ajo
2 pastillas de **Avecrem Caldo de Carne -30% de sal**

Preparación

Se cuecen las habas en un recipiente con agua y 1 pastilla de **Avecrem Caldo de Carne**. Cuando están a media cocción, se quita el agua dejando sólo la necesaria para cubrirlas.

En una sartén, se rehogan los dientes de ajo pelados y trinchados, el **Sofrito de Cebolla en Trozos** y el **Sofrito de Tomate en Trozos** junto con el atillo de hierbas.

Se agrega el aguardiente, las habas con el agua reservada, el bacón a cuadraditos y se sazona con la otra pastilla de **Avecrem Caldo de Carne** desmenuzada. Se remueve todo dejando cocer a fuego lento, hasta que estén tiernas, unos 20 minutos. A media cocción se añade la butifarra negra a ruedas.



HABITAS CON PANCETA



Ingredientes

1 kg. de habas
200 gr. de panceta
1 cucharada de mantequilla
300 cc. de nata líquida
tomillo
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Carne -30% de sal**
una pizca de **Sazonador Avecrem Finas Hierbas**

Preparación

Hervir las habas durante 5 minutos, junto con la pastilla de **Avecrem Caldo de Carne -30% de sal**. Escurrir y reservar.

Cortar la panceta en tiritas y saltear en cazuela para que tomen color. Incorporar las habitas, el tomillo y la mantequilla. Se pueden incorporar unos taquitos de patata.

Dejar cocer durante 5 minutos y añadir el **Avecrem Finas Hierbas** y la nata. Cocinar hasta que las habas estén tiernas.



HAMBURGUESAS DE LEGUMBRES



Ingredientes

- 1/2 kg. de garbanzos cocidos
- 1/4 kg. de guisantes cocidos
- 1 ramita blanca de apio
- 1 cucharada de **Sazonador Avecrem Finas Hierbas**
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 bote **Sofrito de Cebolla en Trozos Mis Sofritos**
- 1 manzana picada
- 50 grs. de almendras tostadas
- 1 huevo batido
- pan rallado
- aceite para freír

Preparación

Si son de bote lava los garbanzos y los guisantes, antes de tritararlos. Saltea el **sofrito de Cebolla en Trozos** en aceite y añade el puré de guisantes y garbanzos. Incorpora el apio, la manzana, las almendras y condiméntalo todo con el **Sazonador Avecrem Finas Hierbas**.

Con la mezcla, prepara unas hamburguesas. Pásalas primero por harina, huevo batido y luego por pan rallado. Calienta aceite y dora las hamburguesas en fuego moderado, unos 5 minutos de cada lado. Sirve con unas chips de manzana o manzana salteada.



HAMBURGUESAS DE SOJA



Ingredientes

3 tazas de granos de soja (cocidos y triturados)
1 cucharadita de orégano
1/2 bote de **Sofrito de Cebolla en Trozos Mis Sofritos**
1 cucharada de **Sazonador Avecrem Ajo y Perejil**
1/2 taza de leche
1/2 taza de harina de soja
aceite de oliva

Preparación

Remoja los granos de soja durante unas 12 horas. Cuece en una sartén tapada durante 25 minutos a fuego lento, con un poco de aceite y el orégano. Escurre y tritura. Agrega el **Sofrito de Cebolla en Trozos**, dorada en aceite o en mantequilla.

A la masa obtenida, añade 1 cuchara de **Sazonador Avecrem Ajo y Perejil**. Mezcla bien y ve agregando la leche que necesite. Con esta masa prepara las hamburguesas utilizando la harina para dar forma. Se pueden dorar a la plancha, freír o rehogarlas en la sartén. Sirve sobre ruedas de tomate.



LEGUMBRES TRICOLOR



Ingredientes

250 gr. de garbanzos cocidos
250 gr. de judías rojas cocidas
250 gr. de judías blancas cocidas
100 gr. de nabos
100 gr. de chirivías
1 hueso de jamón
1 butifarra blanca
1 hoja de laurel
2 pastillas de **Avecrem Caldo de Pollo**
unas hebras de azafrán

Preparación

En una cazuela con 2 litros de agua poner a hervir el hueso de jamón junto con las legumbres, previamente lavadas y escurridas, el nabo y la chirivía a trocitos, el laurel y el azafrán. Cocer unos 20 min.

Pasado ese tiempo retirar el hueso de jamón y añadir la butifarra a trozos y las 2 pastillas de **Avecrem Caldo de Pollo** y dejar cocer unos 10 minutos más. Debe resultar un potaje algo caldoso.



LENTEJAS



Ingredientes

400 gr. de lentejas
200 gr. de tocino y/o chorizo
250 gr. de costilla de cerdo
1 bote de **Sofrito de Cebolla en Trozos Mis Sofritos**
1 dl. de aceite
1 bote de **Sofrito de Tomate en Trozos Mis Sofritos**
2 hojas de laurel
3 dientes de ajo
1 1/2 l. de agua
2 pastillas de **Avecrem Caldo de Carne -30% de sal**

Preparación

Poner las lentejas en remojo 4-5 horas antes. Escurrir las lentejas y ponerlas en una cazuela con el agua.

Rehogar en aceite los ajos, añadir el **Sofrito de Cebolla en Trozos**, el tocino o el chorizo y la costilla. Por último, incorporar el **Sofrito de Tomate en Trozos** y el laurel.

Añadir el sofrito a las lentejas y cocer a fuego lento durante unos 30-40 min. junto con el **Avecrem Caldo de Carne** desmenuzado. Comprobar la cocción y retirar el laurel y los dientes de ajo antes de servir.



LENTEJAS A LA VINAGRETA CON JAMÓN DE PATO



Ingredientes

150 gr. de lentejas pardinas
1 cebolla
1/2 de ajos
1 ramillete de hierbas aromáticas
100 gr. de jamón de pato en lonchas.
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**

Para el aliño:

1 pimiento verde pequeño
1 calabacín pequeño
1/2 pimiento rojo
1 cebolleta
1 tomate maduro
2 cucharadas de vinagre al estragón
pimienta
5 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

Colocar las lentejas en una cacerola cubiertas de agua con la cebolla, los ajos y el ramillete de hierbas. Cuando rompa el hervor, bajar la llama y proseguir la cocción, sazonándolas cuando estén tiernas con una pastilla de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal. Escurirlas.

Verter el vinagre en un bote con tapa, salpimentar, tapar y agitar hasta disolver la sal. Agregar el aceite, tapar y agitar de nuevo para emulsionarlo todo.

Cortar la cebolleta, el calabacín, los pimientos y el tomate sin piel ni semillas, en daditos pequeños y agregarlos a la vinagreta. Disponer las lentejas en un plato, colocar encima el jamón y aliñar con la vinagreta.



POTAJE CASERO



Ingredientes

1/2 sobre de juliana de verduras congeladas
1 bote de judías blancas cocidas
1 chorrito partido a dados
1 Patata cortada a taquitos
1 brik de **Caldo de Cocido Gallina Blanca**

Preparación

En una olla a presión, poner las verduras con el **Caldo de Cocido Gallina Blanca**, la patata, el chorizo y las judías y tapar. Cuando la pesa comience a girar, esperar sólo 3 minutos más y destapar (dejando antes que salga todo el vapor). Servir caliente.



POTAJE DE COCIDO



Ingredientes

1 l. de **Caldo de Cocido Gallina Blanca**
1 bote de garbanzos cocidos
2 patatas
1 rama de menta fresca

Preparación

Pelar las patatas y cortarlas a cuadraditos.

Cocerlas en el **Caldo de Cocido Gallina Blanca** durante unos 15 min. Incorporar los garbanzos escurridos de su jugo, con la rama de menta fresca y cocer 5 min. más.

Servir si se quiere con un poco de huevo duro picadito y pan frito.



POTAJE DE GARBANZOS Y HIERBABUENA



Ingredientes

1 l. de **Caldo de Jamón Ibérico Gallina Blanca**
1 bote de garbanzos cocidos
1 tacita de arroz
1 tacita de aceite
1 manojo de ajos tiernos
1/2 bote de **Sofrito de Tomate en Trozos Mis Sofritos**
unas hojas de hierbabuena
2 ó 3 alcachofas naturales

Preparación

Freír los ajos tiernos en el aceite caliente junto con el **Sofrito de Tomate en Trozos Mis Sofritos**.

Añadir el arroz y las alcachofas troceadas. Rehogar y agregar la hierbabuena.

Cubrir con **Caldo de Jamón Ibérico Gallina Blanca** y, por último, añadir los garbanzos, lavados. Cocer durante unos 20 minutos.



POTAJE DE GARBANZOS Y SALCHICHAS



Ingredientes

500 gr. de patatas
500 gr. de garbanzos cocidos
400 gr. de espinacas
100 gr. de salchichas
100 gr. de bacon
150 gr. de chorizo
1 pimiento rojo
1/2 bote de **Sofrito de Tomate y Cebolla en Trozos Mis Sofritos**
una pizca de **Avecrem Ajo y Perejil**
3 cucharadas de coñac
100 gr. de pasas
25 gr. de piñones
1 l. de **Caldo de Pollo Gallina Blanca**

Preparación

En una cazuela, sofreír **Sofrito de Tomate y Cebolla en Trozos**, el pimiento troceado y las patatas a cuadritos. Cuando tomen color, añadir las salchichas, el bacón y el chorizo cortados a trozos.

Agregar el coñac y dejándolo evaporar; el **Avecrem Ajo y Perejil** y regar con el **Caldo de Pollo Gallina Blanca**. Dejar cocer todo junto durante unos minutos.

Cuando haya reducido, agregar los garbanzos, las espinacas, las pasas y los piñones. Dejar cocer 5 minutos más y servir caliente.



POTAJE DE JUDÍAS Y CALABAZA



Ingredientes

1 bote de judías pintas
1 cebolla (o un bote de **Sofrito de Cebolla en trozos Mis Sofritos**)
4 tomates (o un bote de **Sofrito de Tomate en trozos Mis Sofritos**)
500 gr. de calabaza
150 gr. de maíz en conserva
2 cucharadas de pimentón dulce
pimienta
1 pizca de **Sazonador Avecrem Finas Hierbas**
aceite de oliva
1 l. de **Caldo de Pollo Gallina Blanca**
arroz para acompañar

Preparación

Calentar el aceite en una cazuela, la cebolla picada, el tomate troceado y añadir el pimentón dulce. Se puede sustituir la cebolla y el tomate por "Sofrito de Tomate y Cebolla en Trozos Mis Sofritos".

Añadir a continuación la calabaza a daditos y sazonar con **Avecrem Finas Hierbas**. Incorporar las judías y el maíz.

Regar todo con el **Caldo de Pollo Gallina Blanca** y dejar cocer 15-20 minutos. Servir con arroz blanco.



POTAJE DE ZANAHORIAS Y NABOS



Ingredientes

300 gr. de zanahorias
4 nabos tiernos
100 gr. de judías verdes
1 cebolla grande
1.5 l. de **Caldo de Pollo Gallina Blanca**
aceite
sal y pimienta

Preparación

Picar las zanahorias, los nabos, las judías y la cebolla. En una olla con $\frac{1}{4}$ de litro de **Caldo Gallina Blanca**, añadir los nabos y las judías verdes.

En otra olla rehogar en aceite, la cebolla y las zanahorias hasta que empiecen a tomar color. Salpimentar.

Cubrir con el resto del Caldo y dejar cocer. Cuando esté tierna la zanahoria triturar hasta obtener una crema clarita. Incorporar el resto de las verduras (nabos y judías verdes) cocidas con su caldo.



POTAJE MAREADO



Ingredientes

500 gr. de garbanzos cocidos
250 gr. de calabaza
250 gr. de berenjenas
250 gr. de patatas
1 bote de **Sofrito de Cebolla en Trozos Mis Sofritos**
1/2 bote de **Sofrito de Tomate en Trozos Mis Sofritos**
3 dientes de ajo
1 l. de **Caldo de Verduras Gallina Blanca**
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Pollo**
250 g. de judías tiernas
1 cucharada de pimentón
aceite

Preparación

Pelar las patatas y cortarlas en cuadraditos. Pelar las berenjenas, cortarlas en cuadraditos, ponerlas en una escurridera y espolvorearlas con sal. Retirar la corteza de la calabaza y cortarla a dados. Limpiar las judías tiernas y partirlas en trocitos.

En una cazuela calentar el aceite y rehogar el **Sofrito de Cebolla en Trozos** y los dientes de ajo pelados y picados, y el **Sofrito de Tomate en Trozos**. Añadir todas las verduras y rehogarlo todo junto. Sazonar con la pastilla de **Avecrem Caldo de Pollo**.

Añadir el sofrito a una olla con los garbanzos y El **Caldo Gallina Blanca**. En una sartén con aceite agregar el pimentón, dar unas vueltas rápidas y verterlo en la olla del potaje, dejando cocer a fuego lento 20 min. hasta que las verduras estén cocidas. Servir caliente.



POTAJE SÚPER RÁPIDO



Ingredientes

1 litro de **Caldo de Cocido Gallina Blanca**
1 bote (1/4) de garbanzos cocidos
200 grs. de espinacas congeladas
1/2 dl. de aceite de oliva
1/2 bote de **Sofrito de Cebolla en Trozos Mis Sofritos**
1 diente de ajo
1 ramita de perejil
1/2 cucharadita de pimentón dulce
3 rebanadas pan
1 huevo duro

Preparación

Saltea **Sofrito de Cebolla en Trozos**, deja reducir un poco y retira. Fríe las 2 rebanadas de pan en aceite de oliva y haz un "Majado": machacándolas con el **Sofrito de Cebolla en Trozos Mis Sofritos**, ajo, perejil y la yema del huevo duro.

Pon el **Caldo de Cocido Gallina Blanca** a calentar en una olla. Incorpora los garbanzos escurridos y lavados, con las espinacas, 1/2 cucharadita de pimentón, y el majado.

Cierra la olla, espera a que suba la válvula, cuenta 1 minuto y apaga. Cuando baje la válvula, abre la olla y sirve con la clara del huevo duro muy picadita por encima.

