

Estofado de garbanzos

INGREDIENTES

5 tazas de consomé de verduras
7 tazas de garbanzo cocido
1 cucharada de levadura nutricional (sin levadura de cerveza)
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
 $\frac{3}{4}$ de taza de poro picado
2 jitomates picados en cuartos, orgánicos, del huerto
 $\frac{1}{2}$ taza de agua
1 papa cortada en cubos, orgánica, del huerto
 $\frac{1}{2}$ taza de apio picado orgánico, del huerto
 $\frac{1}{2}$ taza de aceitunas cortadas en rebanadas
5 ramas de hierbabuena

PROCEDIMIENTO

Colocar en un sartén el consomé de verduras a fuego bajo, agregar el garbanzo cocido, la levadura nutricional, integrar muy bien, tapar dejar hervir 10 minutos.

En otro sartén colocar el aceite, agregar el poro, los jitomates, integrar muy bien, sofreír durante 2 minutos, agregar el agua, dejar hervir 3 minutos, apagar el fuego, colocar todo en la licuadora, licuar muy bien, agregar esta salsa a los garbanzos, agregar la papa, el apio, las aceitunas, integrar bien, tapar y dejar hervir durante 10 minutos, agregar la hierbabuena, tapar, dejar hervir 3 minutos, apagar el fuego y disfrutar.

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282922177>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan