



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

GUISO DE ESPINACAS Y GARBANZOS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **400g** de garbanzos cocidos
- **300g** de espinacas
- **200g** de cebolla
- **100g** de coliflor
- **150g** de tomate triturado
- **50g** jamón curado
- **40g** de almendras
- **2** dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Pimentón
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1** Picar el jamón y freírlo en un cazo con unas gotas de aceite. Escurrir y reservar.
- 2** Pelar y picar el ajo y la cebolla.
- 3** Hacer un sofrito con la cebolla y el ajo en el mismo cazo con un chorrito de aceite.
- 4** Agregar el pimentón y remover. Añadir el tomate triturado y la coliflor.
- 5** Dejar cocer unos minutos y añadir las espinacas.
- 6** Una vez esté sofrito, añadir los garbanzos y cubrir con agua.
- 7** Dejar cocer hasta que resulte un guiso homogéneo. Salpimentar.
- 8** Picar las almendras.
- 9** Servir el guiso con las almendras y el jamón por encima.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	Elaborar el guiso sin añadir sal
Intolerancia a la lactosa	✓
Vegetarianismo	Preparar la receta sin añadir jamón curado
Celiaquía	✓



Boehringer
Ingelheim

Lilly