



SOPA DE GARBANZOS

 Porciones: 6  Tiempo de preparación 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 bolsa de garbanzos precocidos
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 pimiento rojo
- 90g de margarina La Villita, con sal
- 1 calabacín

MODO DE PREPARACIÓN

Nada más rico que apapachar a nuestra familia que con una sopa calientita.

Para los garbanzos: debemos ponerlos previamente a remojo un día antes y que tardarán un poco en estar listos o directamente tenerlo precocinado.

En una olla a fuego medio con una cucharada de margarina, pochamos la cebolla y para darle un toque extra le añadimos un diente de ajo pelado y picadito. Mientras tenemos esta base en el fuego pelamos la zanahoria y la cortamos para que se fusione con el resto de los ingredientes. Lavamos y cortamos la calabaza, el pimiento y el tomate.

Colocamos todas las verduras con la cebolla y el ajo, salpimentamos al gusto y añadimos dos vasos de agua o de caldo de verduras. Ponemos los garbanzos con el resto de los ingredientes. Dejamos que se cocinen unos 10 minutos para que estén un poco más tiernos. Cuando estén listos apagamos el fuego y disfrutamos.

 LaVillitaMX  @LaVillita