Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Espinacas con garbanzos y huevo poché

Las espinacas son las verduras que más rechazan los niños, quizá por su aspecto, aunque terminan comiéndolas sin rechistar si se las ofrecemos, desde los 12 meses de edad, un día a la semana: aburrimiento, hábito...o ¿es que les terminan gustando?.

No se deben ofrecer antes de los 12 meses de edad por su contenido en nitratos.

Las espinacas contienen fibra, multitud de vitaminas (A, C, E, K, B) y antoxidantes.

Con esta receta tenemos, además, ya una ración de legumbres para la semana, y asi evitamos un guiso caliente que apetece menos en verano. Si lo acompañamos con un huevo resulta un plato completo con proteínas y grasas saludables.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- Dos bolsas de espinacas.

- Un bote pequeño de garbanzos cocidos.

- Una cebolla mediana.

- 3 dientes de ajo.

- Dos rebanadas de pan.

- Una cucharadita de pimentón dulce, una cucharadita de comino, sal, aceite de oliva.

¿Cómo lo preparo?

Picar la cebolla muy fina y ponerla a pochar en una olla bien profunda con unas 4 cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté pochada, añadir las espinacas directamente de la bolsa sin cocer. Poner sal y un chorrito pequeño de agua. Dejar a fuego lento con la olla tapada, moviéndolas de vez en cuando, hasta que estén blandas.

Mientras se prepara el majado. En otra sartén, con un poco de aceite de oliva, se fríen los ajos a rodajas. Cuando estén dorados se sacan y se ponen a freír las rodajas de pan. En un mortero se machacan los ajos, el pan, el comino y el pimentón. Se añade ese majado a la olla, junto con los garbanzos muy bien lavados y escurridos. Se tapa y se deja cocinar unos 30 minutos.

Si no se va a consumir en el día hay que mantenerlas en el frigorífico.

**** Niños a partir de 12 meses.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación