

Cocido Andaluz con "Pringá"



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Garbanzos.....	50 gr.
Pollo.....	20 gr.
Ternera.....	20 gr.
Tocino.....	10 gr.
Morcilla.....	10 gr.
Patatas.....	40 gr.
Puerros.....	25 gr.
Apios.....	5 gr.
Calabaza.....	25 gr.
Judías verdes.....	50 gr.
Zanahorias.....	25 gr.
Sal.....	1,5 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- La víspera del cocido pondremos los garbanzos en remojo con agua caliente y un puñado de sal.
- 2.- El día del cocido ponemos una marmita con agua a calentar, cuando el agua esté caliente echamos los garbanzos, las carnes y las verduras cortadas en dados regulares. Cuando comience a hervir bajaremos el fuego y despumaremos, (el fuego debe estar moderado durante toda la cocción).
3. Como el pollo tarda menos en cocer debemos retirarlo antes.
- 4.- Cuando las carnes y garbanzos estén tiernas añadiremos la morcilla y la sal, pasados unos minutos será el momento de retirar el cocido del fuego.

*En caso de no servirlo con la "Pringá" optaremos por hacer unas croquetas con la carne.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
380	22	123	29	327

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

