**POTAJE VIGILIA**



Esta receta se prepara de un modo rápido y por lo tanto de manera más sencilla que la tradicional la cual suele llevar varias horas. Aquí contamos con unos garbanzos ya cocidos. Las espinacas congeladas las herviremos en agua de 5 a 7 minutos. El bacalao lo introduciremos en el horno con una sola cucharada de aceite, sin aportar más grasas . Después uniremos todos los ingredientes . De esta manera evitamos los caldos más grasos que suelen unirse a esta receta y sus principales ingredientes están elaborados con técnicas de cocción que no implican ningún inconveniente para una dieta de control de peso.

También recordamos que este plato se servirá como plato único, junto a un postre como una fruta o yogur por ser muy completo, incluyendo en el verduras, proteínas de alta calidad y legumbres ricas también en hidratos.

El consumo de legumbres está incluido en una dieta equilibrada  y es rica en fibras y minerales como el potasio, el sodio y el hierro.

**Ingredientes:**

 [Garbanzos](http://www.dietachannel.tv/tag/garbanzos/) cocidos de bote - 150 gr

* [Bacalao Desalado](http://www.dietachannel.tv/tag/bacalao-desalado/) - 200 gr
* [Laurel](http://www.dietachannel.tv/tag/laurel/) - 1 hoja
* [Espinacas Congeladas](http://www.dietachannel.tv/tag/espinacas-congeladas/) - 300 gr
* [Aceite de oliva](http://www.dietachannel.tv/tag/aceite-de-oliva/) - 2 cucharadas
* [Dientes de Ajo](http://www.dietachannel.tv/tag/dientes-de-ajo/) - 3
* [Perejil picado](http://www.dietachannel.tv/tag/perejil-picado/) - 1 cucharada
* [Huevos](http://www.dietachannel.tv/tag/huevos/) - 2
* [Pimentón dulce](http://www.dietachannel.tv/tag/pimenton-dulce/) – al gusto (opcional)

 [Azafrán](http://www.dietachannel.tv/tag/azafran/) – al gusto (opcional)

**Elaboración:**

* Una vez cocidas las espinacas durante unos 5 minutos las escurrimos. En una sartén con un par de cucharadas de aceite doramos un poco los ajos y añadimos las espinacas, mezclamos dando unas vueltas. Cocemos un huevo en agua , durante 10 minutos una vez empiece a hervir el agua. Pasado el tiempo lo refrescamos o dejamos enfriar y reservamos. En la bandeja de horno con los garbanzos ponemos sobre ella las tajadas de bacalao con una cucharadita de aceite de oliva por encima y lo introducimos al horno unos 8 minutos.