



ENSALADA DE GARBANZOS Y ATÚN (NUTRION LAGARES)

5 minutos

10 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 150-200gr de garbanzos cocidos
- 1 tomate grande o 4-6 cherry
- Hoja verde al gusto (rúcula, canónigos...)
- 1 lata grande de atún o 2 pequeñas [al natural]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 porción ensalada de zanahoria, cruda (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia la cebolleta y trocéala en tiras.
- 2º Lava los tomates y córtalos en gajos.
- 3º Enjuaga los garbanzos y mézclalos con el maíz, los tomates, la cebolla, los canónigos lavados y el atún escurrido.
- 4º Vinagreta opcional: bate 1 cucharadita de mostaza con vinagre, sal y pimienta. Añade un chorro de aceite y una pizca de orégano y vuelve a batir hasta que obtengas una salsa emulsionada.
- 5º Sirve la ensalada de garbanzos aliñada con la vinagreta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [366 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	302 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	33 g	66 %
H. CARBONO	5 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	113 mg	412 mg	17 %