



ENSALADA TEMPLADA DE GARBANZOS, QUESO FETA Y VERDURAS

Una forma diferente de comer legumbres y tofu

 5 minutos
 25 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 bote de garbanzos en conserva (430 g)
- 2 unidades medianas de puerro, crudo (300 g)
- 1 bandeja de tomates cherry (aprox 250 g)
- 200 gramos de queso feta
- 2 raciones individuales de tofu (200 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara las verduras, el tofu y el queso. - Corta el puerro en rodajas. - Limpia los cherrys. - Corta en cubitos el tofu y el queso feta. - Escurre y lava los garbanzos.
- 2º Mezcla todo junto con el aceite y especias (orégano, pimentón) en una fuente para horno/airfryer. Cocina a temperatura media-alta hasta que se dore, con cuidado que no se queme.
- 3º Cuando esté al punto que te guste, sácalo y añade un chorrito de zumo de limón para terminar de aliñar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (618 g)	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	711 kcal	36 %
PROTEÍNA	7 g	44 g	87 %
H. CARBONO	7 g	45 g	17 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	6 g	39 g	56 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	50 %
SODIO	265 mg	1640 mg	68 %