



ENSALADA DE GARBANZO

 10 minutos 10 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 10 gramos de cilantro picado crudo
- 30 gramos de cebolla morada rebanada
- 250 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 215 gramos de jitomate
- 20 gramos de jugo de limón
- 30 gramos de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1.5 tazas de garbanzo cocido [246 g]
- 100 gramos de queso panela

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [151 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	151 kcal	8 %
GRASA	5 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	258 mg	390 mg	16 %
H. CARBONO	10 g	16 g	5 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	-