



ENSALADA DE GARBANZOS Y CUSCÚS

 10 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de cuscús
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 20 gramos de mantequilla sin sal
- 1/2 taza de lechuga rizada [24 g], lavada, desinfectada y en trozos
- 1 pieza de pimiento rojo crudo chico [75 g], sin tallo, sin semillas y en cubos
- 1 pieza de jitomate guaje o saladet [65 g], en medias lunas
- 8 piezas de aceituna verde sin hueso [24 g], en rebanadas
- 2 cucharadas de almendra fileteada [12 g], tostadas
- 1 taza de garbanzo cocido [164 g]
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 4 cucharaditas de vinagre balsámico [20 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 taza de cilantro picado crudo [30 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [160 g]	% DDR
ENERGÍA	147 kcal	236 kcal	12 %
GRASA	8 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
COLESTEROL	7 mg	12 mg	4 %
SODIO	513 mg	823 mg	34 %
H. CARBONO	16 g	26 g	9 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	-