



ENSALADA DE GARBANZOS

 10 minutos 20 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 350 gramos de garbanzo cocido
- 150 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 150 gramos de jitomate cereza, en mitades
- 50 gramos de cebolla morada rebanada
- 1 pieza de aguacate hass (176 g), en cubos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [109 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	101 kcal	5 %
GRASA	3 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	4 mg	4 mg	0 %
H. CARBONO	13 g	15 g	5 %
AZÚCARES	2 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	–