

**ENSALADA DE GARBANZOS** 5 minutos 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- Garbanzos cocidos (1/2 bote)
- Cebolla al gusto
- Zanahoria en tiras (conserva o raspada)
- Pimiento rojo al gusto
- 1 cucharada sopera de aceite y vinagre
- 1 tomate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla y el pimiento en cuadrados pequeños y el tomate en rodajas.
- 2º Añadir la zanahoria en tiras y los garbanzos al mismo Bol
- 3º Echar un buen chorro de vinagreta (o aceite y vinagre) y sal/pimentar al gusto. Remover.
- 4º Opcional: puede añadir un chorro de limón o de zumo de naranja para darle un toque cítrico.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [486 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	309 kcal	15 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	28 %
H. CARBONO	7 g	33 g	13 %
AZÚCARES	3 g	14 g	15 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	15 mg	71 mg	3 %