



ENSALADA DE GARBANZO

Los garbanzos son una excelente fuente de proteína, fibras fermentables (especialmente almidón resistente), y a su vez son ricos en fitoesteroles, isoflavonas, carotenoides, calcio, magnesio, potasio y ácidos grasos poliinsaturados.

- 30 minutos
- 2 horas y 30 minutos
- 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 Taza de garbanzo crudo [50 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1 pieza de chile poblano [80 g]
- 1 Tercio de aguacate hass [30 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 Pieza mediana de limon [58 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 1/4 Taza picada de zanahoria [32 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Se colaza a remojar el garbanzo aproximadamente 2 horas en un bowl cubriendo con agua la mayor parte.
- Se retira el agua de remojo y se añade agua nueva para su cocción.
- Se pone a cocer a fuego medio aproximadamente 30 minutos vigilando que tenga una textura final suave.
- Se retira el agua.
- Se remueve el hollejo o carcara.
- Se enjuaga con agua fría y está listo para su preparación.
- Se pica el tomate, cebolla, aguacate y chile verde poblano o chile morron.
- Se le agrega cilantro y un poco de zanahoria rallada.
- Se revuelve con el garbanzo y se le agrega aceite de oliva

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (283 g)	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	359 kcal	18 %
GRASA	5 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	15 mg	41 mg	2 %
H. CARBONO	19 g	53 g	18 %
AZÚCARES	4 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	12 g	47 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	—