



ENSALADA DE GARBANZOS Y SEITÁN, CON HUEVO Y MAÍZ

Plato vegetariano completo.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 bote de garbanzo en conserva (200 g)
- 1/2 paquete de seitán (125 gr)
- 1 lata pequeña de maíz, hervido, en lata (70 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1 porción ensalada de col lombarda, cruda (50 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentamos una sartén con aceite y troceamos el seitán en cubos. Lo salteamos un rato junto con la col.
- 2º Enjuagamos los garbanzos bajo el grifo en un colador.
- 3º Si queremos, podemos añadir los garbanzos a la sartén para saltearlos o servirlos directamente después de escurrirlos.
- 4º En otra sartén hacemos el huevo a la plancha.
- 5º Servimos los garbanzos con el seitán y la col, el maíz escurrido y el huevo. Por último, servimos el pimiento rojo crudo.
- 6º Aliñamos con aceite, sal y orégano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (560 g)	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	599 kcal	30 %
PROTEÍNA	9 g	51 g	102 %
H. CARBONO	7 g	40 g	15 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	4 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	62 %
SODIO	120 mg	674 mg	28 %