

ENSALADA DE GARBANZO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- Jugo de limón al gusto
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 tomate maduro, crudo [75 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 40 gramos de pimiento crudo
- 1 taza de garbanzo [70 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ecurrir los garbanzos ya cocidos y añadir a una ensaladera.
- 2º Preparar el aderezo; para tenerlo reposado con el aceite de oliva, vinagre, ajo picado muy fino y el zumo de limon.
- 3º Añadir el tomate cortado y la vinagreta que ya tenemos preparada.
- 4º Espolvorear con perejil picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [265 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	239 kcal	12 %
GRASA	4 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	10 mg	28 mg	1 %
H. CARBONO	8 g	22 g	7 %
AZÚCARES	3 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	38 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	—