



## ENSALADA DE GARBANZOS RYN

Una receta rápida veraniega y vegetariana para los que incluyen queso

 1 porción

### INGREDIENTES

- 260 gramos de garbanzo, en conserva
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 40 gramos de queso curado, genérico
- 25 gramos de canonigos
- 20 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar los canónigos, pelar y cortar las demás verduras
- 2º Mezclar todo en un plato y aliñar con aceite, vinagre y sal

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [487 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	587 kcal	29 %
PROTEÍNA	7 g	35 g	70 %
H. CARBONO	9 g	43 g	16 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	30 g	44 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	53 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	51 %
SODIO	174 mg	846 mg	35 %