



GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL Y ENSALADA DE PEPINO

1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza café de garbanzo, seco, crudo [70 g]
- 1 taza de café de arroz integral, crudo [75 g]
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo [100 g]
- 100 gramos de tomate maduro, crudo
- 50 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de girasol [9 g]
- 15 gramos de zumo de limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien los garbanzos y cocinarlos en abundante agua con sal durante 30-40 minutos.
- 2º Lavar bien el arroz integral y cocinarlo en abundante agua con sal durante 40-45 minutos.
- 3º Cortar el pepino, el tomate y el pimiento en dados.
- 4º Mezclar el aceite de oliva, el zumo de limón, la sal y la pimienta en un bol para preparar el aderezo.
- 5º Servir los garbanzos con el arroz integral y la ensalada de pepino aliñada con el aderezo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [389 g]	% DDR
ENERGÍA	167 kcal	650 kcal	32 %
GRASA	4 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	14 mg	53 mg	2 %
H. CARBONO	25 g	97 g	32 %
AZÚCARES	3 g	13 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	15 g	61 %
PROTEÍNA	5 g	21 g	—