

**ENSALADA DE GARBANZOS CON HUEVO**

1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 chorrito de zumo de limón.
- 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 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 huevo cocido picado
- 1 taza café de garbanzo, seco, remojado, hervido (70 g)
- 1 puñado, mano cerrada de arroz integral, crudo (23 g) o 2 cucharadas soperas de arroz integral, hervido (40 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 guarnición de escarola, cruda (45 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el aliño para tenerlo reposado con el aceite de oliva, vinagre, ajo picado muy fino y el zumo de limón.
- 2º Hervir 1 huevo y 1 puñado arroz integral.
- 3º Cortar el huevo, el pimiento y el tomate en dados y añadirlos en una ensaladera junto al arroz.
- 4º Escurrir los garbanzos ya cocidos (si son en conserva) y mezclarlo con las verduras del paso 3 y la escarola.
- 5º Añadir la vinagreta que ya tenemos preparado en el paso 1.
- 6º Espolvorear perejil picado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (416 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	361 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	31 %
H. CARBONO	8 g	33 g	13 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	44 %
SODIO	21 mg	89 mg	4 %