



ENSALADA DE GARBANZOS

Puedes sustituir los garbanzos por otra legumbre: alubia blanca, alubia roja, lentejas... Puedes elegir también la verdura a añadir [sugerencias: pimiento rojo en tiras, remolacha, zanahoria en tiras...].

1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, en conserva [215 g] = 1/2 bote grande de conserva = 1 bote pequeño, conserva
- Lechuga / Canónigos / Rúcula...
- Tomate, crudo
- Pepino
- Cebolla dulce o morada
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- Vinagre
- Sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar la verdura.
- 2º Añadir todos los ingredientes a un bowl. Aliñar la ensalada al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [402 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	34 %
H. CARBONO	9 g	35 g	14 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	43 %
SODIO	217 mg	872 mg	36 %