



ENSALADA DE GARBAZOS Y AGUACATE (1P-2HC-1,5G)

Ensalada fresca compuesta de garbanzos, aguacate, tomate y cebolla.

15 minutos

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de garbanzo, en conserva
- 1/4 unidad mediana de aguacate (48 g)
- 1/2 unidad mediana de tomate maduro, crudo (70 g)
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada (58 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen (10 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta molida (2 g)
- 20 gramos de limón, zumo, fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurrimos los garbanzos y cortamos el aguacate, el tomate y la cebolla morada en cubos
- 2º En un tazón grande combinamos: los garbanzos, aguacate, tomate y cebolla morada.
- 3º En otro tazón más pequeño, mezclamos: el jugo de limón, la sal, la pimienta y el aceite de oliva. Para formar el aderezo de la ensalada.
- 4º Vertemos el aderezo sobre el bol grande, mezclándolo con los garbanzos, el aguacate, el tomate y la cebolla morada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [441 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	452 kcal	23 %
PROTEÍNA	4 g	20 g	40 %
H. CARBONO	10 g	46 g	18 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	49 %
SODIO	655 mg	2889 mg	120 %