



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

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

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 240 gramos de garbanzo, en conserva
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]
- 1/2 unidad mediana de tomate maduro, crudo [70 g]
- 1/2 taza de cebolla morada o normal rebanada [58 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen [5 g]
- 20 gramos de limón, zumo, fresco
- 80 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido
- 30 gramos de arroz blanco, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurremos 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 [557 g]	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	620 kcal	31 %
PROTEÍNA	7 g	41 g	82 %
H. CARBONO	12 g	68 g	26 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	52 %
SODIO	150 mg	837 mg	35 %