



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

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

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 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
- 90 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido

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 [497 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 97 kcal | 483 kcal | 24 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 39 g | 77 % |
| H. CARBONO | 8 g | 39 g | 15 % |
| AZÚCARES | 1 g | 3 g | 3 % |
| GRASA | 4 g | 19 g | 27 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 2 g | 12 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 11 g | 43 % |
| SODIO | 158 mg | 784 mg | 33 % |