



## ENSALADA DE GARBANZOS, AGUACATE Y ATÚN (2,5P-4,5HC-2G)

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 300 gramos de garbanzo, en conserva
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 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
- 150 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 60 gramos de arroz

### 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, el pescado y el arroz cocido

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [908 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	942 kcal	47 %
PROTEÍNA	7 g	67 g	134 %
H. CARBONO	12 g	113 g	43 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	18 g	71 %
SODIO	137 mg	1247 mg	52 %