



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

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

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 225 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
- 2 latas redondas grandes de atún, enlatado al natural, escurrido (130 g)

## 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 (562 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	555 kcal	28 %
PROTEÍNA	9 g	50 g	100 %
H. CARBONO	8 g	43 g	16 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
SODIO	176 mg	986 mg	41 %