



ENSALADA DE GARBANZOS, HORTALIZAS Y QUESO FETA (IP-1,5HC-2G)

Ensalada rápida de legumbres

 1 porción

INGREDIENTES

- 2.5 tazas café de garbanzo, seco, remojado, hervido (175 g)
- 50 gramos de espinaca, cruda
- 10 rodajas de pepino (100 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1 porción de queso feta (40 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Utilizar garbanzos cocidos y echarlos en una ensaladera junto a las espinacas frescas, el pepino cortado en rodajas, el pimiento rojo en juliana, y daditos de queso feta.
- 2º Aliñar con aceite de oliva, limón y vinagre (opcional)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (406 g)	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	494 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	48 %
H. CARBONO	10 g	39 g	15 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	6 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	21 g	84 %
SODIO	126 mg	513 mg	21 %