



ENSALADA DE GARBANZOS, ATÚN Y AGUACATE (2P-2HC-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]
- 20 gramos de limón, zumo, fresco
- 2 latas redondas grandes de atún, enlatado al natural, escurrido [130 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 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 [581 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	607 kcal	30 %
PROTEÍNA	9 g	51 g	102 %
H. CARBONO	8 g	45 g	17 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	49 %
SODIO	176 mg	1019 mg	42 %