



ENSALADA DE GARBANZOS CON BACALAO Y PATATAS (2P-3,5HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 3/4 Bote de garbanzos Cocidos (150 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (40 g)
- 150 gramos de bacalao, fresco, crudo
- Puñado de espinaca, cruda
- Puñado de rúcula
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo (140 g)
- Sal
- Chorrito de vinagre de modena
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (14 g)
- 1 unidad mediana de patata, hervida (175 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner el bacalao en agua durante 20 minutos para quitarle el exceso de sal. Picar la zanahoria, los pimientos, y la cebolla. Pelar el tomate y cortarlo en daditos pequeños, igual que el resto de ingredientes. Mezclar los ingredientes picados en una ensaladera e incorporar las espinacas, la rúcula y la ensalada.
- 2º Lavar y escurrir los garbanzos e incorporarlos al resto de ingredientes. Añadir el bacalao escurrido con papel absorbente. Añadir las patatas cocidas. Aliñar con una pizca de sal (cuidado que el bacalao es bastante salado), pimienta, vinagre de Módena y aceite de oliva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (1100 g)	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	793 kcal	40 %
PROTEÍNA	5 g	54 g	109 %
H. CARBONO	8 g	93 g	36 %
AZÚCARES	2 g	18 g	21 %
GRASA	2 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	11 g	45 %
SODIO	31 mg	345 mg	14 %