



SANDWICH DE PICADA DE GARBANZOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de garbanzos ya cocidos
- 2 rebanadas de pan (tipo sandwich o el que prefieras)
- 1 cucharada sopera de AOVE
- 2 cucharadas de postre de queso untable vegano (40 g)
- Guarnición de lechuga, canónigos, rúcula, tomate, etc. [al gusto]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Chafamos los garbanzos y añadimos la crema de queso y especias al gusto (ajo, perejil, cilantro, comino, pimienta...).
- 2º Tostamos el pan y ponemos lechuga al gusto, verduras al gusto, la mezcla de garbanzos y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [215 g]	% DDR
ENERGÍA	195 kcal	420 kcal	21 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	25 %
H. CARBONO	17 g	37 g	14 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	11 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	5 g	11 g	55 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	29 %
SODIO	218 mg	468 mg	20 %