



## ENSALADA DE GARBANZOS Y SEITÁN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 75 gramos de garbanzos
- 100 gramos de seitán [aprox.]
- Lechuga, escarola, espinacas... a elegir [cantidad libre]
- Pimiento rojo [crudo o en conserva]
- Toppings a elegir: aceitunas, maíz, nueces...
- 1 cucharada sopera de AOVE
- Sal, vinagre, especias, condimentos... [al gusto]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se recomienda tener los garbanzos ya cocidos con anterioridad, o utilizarlos en conserva [recordar equivalencias de peso].
- 2º Saltear el seitán cortado en cubos; se pueden añadir los garbanzos también a la sartén y saltearlos, o servirlos simplemente cocidos.
- 3º Servir los garbanzos con el seitán, la lechuga y el pimiento troceado.
- 4º Aliñar al gusto y añadir los toppings.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [530 g]	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	673 kcal	34 %
PROTEÍNA	9 g	48 g	95 %
H. CARBONO	10 g	54 g	21 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	5 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	18 g	73 %
SODIO	6 mg	33 mg	1 %