Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

ENSALADA DE GARBANZOS Y ATÚN

5 minutos
10 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 150-200gr de garbanzos cocidos
- 1 tomate grande o 4-6 cherry
- Cebolleta o chalota al gusto
- 1 cuchara sopera de maiz
- Hoja verde al gusto (rúcula, canónigos...)
- 1 lata grande de atún o 2 pequeñas (al natural)
- Aceite (o vinagreta opcional)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpia la cebolleta y trocéala en tiras.
2º Lava los tomates y córtalos en gajos.
3º Enjuaga los garbanzos y mézclalos con el maíz, los tomates, la cebolla, los canónigos lavados y el atún escurrido.
4º Vinagreta opcional: bate 1 cucharadita de mostaza con vinagre, sal y pimienta. Añade un chorro de aceite y una pizca de orégano y vuelve a batir hasta que obtengas una salsa emulsionada.
5º Sirve la ensalada de garbanzos aliñada con la vinagreta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (421 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	370 kcal	19 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	68 %
H. CARBONO	6 g	24 g	9 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	108 mg	453 mg	19 %