



ENSALADA BOWL DE QUINOA Y GARBANZOS

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 5 unidades de tomate cherry
- 70 gramos de champiñón, crudo
- 50 gramos de lechuga, cruda
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen extra [2 g]
- 100 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 100 gramos de quinoa hervida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara tus ingredientes: pela y pica los ajos, lava y escurre los garbanzos, pela y corta en tiras la zanahoria y la cebolla, lava y escurre la lechuga, lava bien los champiñones y los tomates cherry.
- 2º Echa en una sartén, a fuego medio, los ajos. Cuando estén dorados, introduce los garbanzos y espera a que se doren. Salpimenta, retíralos de la sartén y colócalos en 1/4 del bowl.
- 3º Introduce la lechuga en el bowl. Coloca la zanahoria, la cebolla y la quinoa también en el bowl.
- 4º Pon los champiñones y los tomates cherry de forma decorativa, sobre el resto de ingredientes.
- 5º Aliña con aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal por encima, o prepara un aliño [pesto, chimichurri...] para disfrutar esta saludable comida.
- 6º Consejo: ¿Has probado el kale? Es una verdura súper nutritiva. Si lo sustituyes por la lechuga quedará genial. Puedes añadir otras verduras como el puerro salteado que le va muy bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [498 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	378 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	36 %
H. CARBONO	10 g	52 g	20 %
AZÚCARES	3 g	13 g	15 %
GRASA	1 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	18 g	74 %
SODIO	31 mg	153 mg	6 %