



## 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 hervido [en conserva]
- 125 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 [523 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	408 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	39 %
H. CARBONO	11 g	57 g	22 %
AZÚCARES	3 g	14 g	15 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	19 g	76 %
SODIO	30 mg	155 mg	6 %