



ENSALADA DE GARBANZOS Y ARROZ

 5 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 80-100 gramos de garbanzo (en conserva)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 cucharada de aceite y vinagre
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 80-100gr de de arroz Cocido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla y el pimiento en cuadrados pequeños y el tomate en rodajas.
- 2º Añadir la zanahoria en tiras y los garbanzos al mismo Bol
- 3º Echar un buen chorro de vinagreta (o aceite y vinagre) y sal/pimentar al gusto. Remover.
- 4º Opcional: puede añadir un chorro de limón o de zumo de naranja para darle un toque cítrico.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [342 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	367 kcal	18 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	22 %
H. CARBONO	16 g	55 g	21 %
AZÚCARES	3 g	9 g	11 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	13 mg	44 mg	2 %