

ENSALADA DE GARBANZOS CON ZANAHORIA



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 0,60 €/ración

INGREDIENTES

- 800 g garbanzos cocidos
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 1 pepino
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 140 g picatostes
- 1 dientes de ajo picado
- 3 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- 1 c.s. orégano seco
- 1 c.c. ajo en polvo
- Sal y pimienta
- Menta o hierbabuena picada



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Escurrir los garbanzos y ponerlos en un cuenco.
2. Añadir una cucharada de aceite, el orégano, el ajo picado y un poco de sal.
3. Picar la cebolla y cortar el tomate y el pepino en cubos. Rallar la zanahoria.
4. Añadir a los garbanzos.
5. Hacer una vinagreta con: sal, pimienta, aceite, vinagre y menta o hierbabuena.

IFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	490 Kcal	68,9 g	11,1 g	9,6 g	0,9 g	23,2 g	18,9 g	0,9 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Los garbanzos sobrantes puedes aprovecharlos para hacer hummus.
- Aliña solo la ensalada que se vaya a comer en el momento, así se conservará mejor la sobrante.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Esta ensalada se puede hacer con cualquier legumbre, todas ellas fuentes de proteína vegetal..