

# ENSALADA DE GARBANZOS CON TZATZIKI



| Fácil



| 15 min.



| 4 raciones



| 0,60 €/ración

## INGREDIENTES

- 400 g garbanzos cocidos (150 g secos)
- 1 cebolla tierna
- 1 manzana
- ½ pepino
- 1 rama de apio
- 2 tomates
- 1 yogur natural desnatado
- Hierbabuena
- ½ limón (zumo)
- 1 c.c. pimentón picante
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra



## ALÉRGENOS



APIO



LACTEOS

## ELABORACIÓN

1. Salsa *tzatziki*: mezclar el yogur con un chorrito de aceite, sal, pimienta, la hierbabuena picada y el zumo de limón.
2. Cortar las verduras y la manzana en dados pequeños. Ponerlos en un cuenco y aliñar con la salsa.
3. Añadir los garbanzos escurridos y un poco de pimentón picante por encima.
4. Dejar enfriar en la nevera un par de horas. Servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	<b>energía</b> 224 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 31,4 g	<b>azúcares</b> 13,7 g	<b>Grasas</b> 2,8 g	<b>grasas saturadas</b> 0,4 g	<b>Proteínas</b> 11,7 g	<b>Fibra</b> 13 g	<b>Sal</b> 0,2 g
---	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	------------------------	----------------------------------	----------------------------	----------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si quieres hacer menos cantidad puedes congelar los garbanzos que sobran. Las legumbres se pueden congelar una vez cocinadas.
- Mezcla con la salsa la porción de ensalada que se vaya a consumir, así podrás guardar en la nevera la que sobre sin que se reblandezca la verdura.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Las legumbres proporcionan un gran aporte de nutrientes de manera muy económica.