Xerach Rodriguez Mesa

ENSALADA DE GARBANZOS CON AGUACATE Y HUEVO DURO

15 minutos
15 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 2 unidades medianas de pepino, crudo (400 g)
- 2 unidades medianas de tomate maduro, crudo (280 g)
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva (36 g)
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida (1,6 g)
- 1 cucharada de zumo de limón (16 g)
- 4 unidades medianas de huevo de gallina, hervido duro (200 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar las hortalizas que se van a usar. Pelar el pepino, cebolla y aguacate. Trocear las hortalizas en trozos pequeños y dejar en un bol.
2º Si los garbanzos son de bote, verterlos en un colador y lavarlos bien con agua fria. (Hasta que no salga espuma)
3º Añadir los demás ingredientes.
4º Pelar los huevos, trocearlos y añadirlos.
5º Aliñar con el limón , pimienta, sal y aceite. Mezclar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (378 g)	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	335 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	6 g	22 g	9 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	5 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	46 %
SODIO	87 mg	329 mg	14 %