

## ENSALADAS

# Ensalada de Garbanzos



6 porciones



Nivel: Fácil



60 minutos

## Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de vinagre de vino rosado
- ½ cucharadita de sal común
- 1 cucharadita de té de ciboulette
- 2 limones de tamaño mediano
- 3 huevos de tamaño mediano
- 3 tomates de tamaño pequeño
- 2 tazas de té de cebollín
- 1 taza de té de zanahoria rallada
- 2 tazas de té de pepino de ensalada
- 2 tazas de té de lechuga
- 1 ½ taza de té de arroz cocido
- 1 ½ de taza de té de garbanzo crudo

## Preparación

- Cocer los garbanzos previamente remojados por aproximadamente 40 min.
- Pelar el pepino y lavarlo junto con el tomate, la zanahoria, lechuga y el cebollín.
- Cortar los ingredientes aproximadamente del tamaño de los garbanzos, trozos bien pequeños.
- Añadir el arroz ya cocido y frío, junto con los huevos duros, desmenuzados.
- Una vez cocidos los garbanzos, escurrir el agua con un colador e incorporarlos con los demás ingredientes.
- Luego revolver todos los ingredientes, aliñar con jugo de limón y vinagre, ciboulette, sal y pimienta a gusto.

## Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	<b>325</b>
Proteínas (g)	<b>15</b>
Lípidos (g)	<b>6</b>
Colesterol (mg)	<b>0</b>
Hidratos de Carbono (g)	<b>50</b>
Sodio (mg)	<b>95</b>
Índice Glicémico (IG)	<b>Bajo</b>