



ENSALADA DE GARBANZOS CON COMINO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 250 g de garbanzos cocidos
- 100 g de cebolletas
- 1 diente de ajo
- 120 g de tomates raff
- 10 unidades de aceitunas negras sin hueso
- 20 ml de zumo de limón
- 0.2 g de comino molido
- 40 g de aceite de oliva
- pimienta negra molida
- sal

LA PREPARACIÓN

- Pica la cebolleta muy finamente e incorpórala en un cuenco. Quita las pepitas al tomate y córtalo en trocitos pequeños, pica igualmente las aceitunas sin hueso y mézclalo todo muy bien.
- Añade el ajo machacado, el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal, el comino y la pimienta. Mezcla bien.
- Incorpora, por último, los garbanzos, revuelve para que todos los sabores se combinen y sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
30.5 g

Grasas
15.8 g

Kcal
341

Proteínas
13.7 g