



ENSALADA DE GARBANZOS CON NARANJA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 250 g de garbanzos cocidos
- 60 g de cebolla
- 150 g de naranja
- 5 g de perejil
- 2 g de mostaza de Dijon
- 20 ml de vinagre de vino blanco
- 40 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Corta la cebolla finamente, lava y escurre para que no sea tan fuerte su sabor. Por otra parte quita la piel a la naranja y corta en trozos. Coloca los garbanzos, la cebolla, la naranja y el perejil picado en un bol.
- En un recipiente aparte mezcla los ingredientes del aliño: la mostaza dijon, el vinagre, el aceite de oliva y el diente de ajo machacado y añade sal y pimienta al gusto.
- Añade el aliño a los garbanzos y deja marinar en la nevera hasta el momento de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 31 g	Grasas 13.6 g
Kcal 321	Proteínas 13.5 g