



ENSALADA DE GARBANZOS Y BERROS CON VINAGRETA DE LIMÓN

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de garbanzo cocido
- 150 g de berros
- 100 g de pimiento verde
- 400 g de tomate
- 50 g de cebolletas
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- 100 g de limón
- 1 g de comino
- 5 g de perejil
- sal

LA PREPARACIÓN

- Pela los tomates y córtalos en cubos. Trocea también el pimiento y mezcla ambos con los garbanzos bien escurridos en una ensaladera.
- Añade las hojas de berros, lavadas y centrifugadas, y la cebolleta laminada por encima. Reserva en la nevera.
- Sofríe el ajo picado; cuando comience a dorarse, retira del fuego y riega con el zumo de limón. Sazona con el comino, la sal y el perejil picado. Añade a la ensalada



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 30 g	Grasas 13.6 g
Kcal 318	Proteínas 13.2 g