



# Ensalada de garbanzos.

## INGREDIENTES:

- 285g de garbanzos.
- 50g de tomate.
- 70g de lechuga.
- 70g de maíz.
- 60g de aguacate.
- 160g de pepino
- 50g de aceitunas negras.
- 50g de queso feta.
- 40g de pasas.
- 15 ml de AOVE (1 cuchara sopera)
- 15g de sal (1 cucharada rasa)



## MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavamos los garbanzos.
2. Cortamos la lechuga, el tomate el aguacate y el pepino.
3. Pondremos en un bol todos los ingredientes, aliñamos y ¡LISTO PARA DISFRUTAR!



## VALOR NUTRICIONAL

| Valores                    | Por 100g          |
|----------------------------|-------------------|
| <b>KCAL</b>                | <b>206,04kcal</b> |
| <b>Grasas Totales</b>      | <b>6,8 g</b>      |
| <b>Grasas Saturadas</b>    | <b>1,72 g</b>     |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | <b>11,88 g</b>    |
| <b>Proteínas</b>           | <b>4,78 g</b>     |
| <b>Sal</b>                 | <b>7,37 g</b>     |

Enlace vídeo receta;

<https://drive.google.com/file/d/1UKshm4Vhvi9pHajVvR-QyY7bCO6e4en3S>

Enlace red BEDCA;

<https://docs.google.com/document/d/1840FIFCCgKlFnta7Y3SwhF2If9brAoEwGrNx0WuvBg/edit>