Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS

Ensalada de garbanzos con langostinos

4h · 4 raciones · 268 kcal

Ingredientes

- **1** Bote de garbanzos cocidos
- **1/2kg** de langostinos cocidos en rodajitas
- **2** Latitas de atún al natural
- **1** Pimiento verde en daditos
- **1/2** Pimiento rojo en daditos
- **1/2** Cebolla dulce en daditos
- Zumo de medio limón
- Sal
- Pimienta
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	**34 g**
Grasas	**7,2 g**
Hidratos	**18 g**
Fibra	**5,6 g**

Elaboración

1. Escurrimos el bote de garbanzos y los enjuagamos muy bien con agua
2. Vertemos en el bol junto con el resto de ingredientes y mezclamos
3. Llevamos a la nevera un mínimo de 4 horas para que esté fresquito
4. Servimos y listo para disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya