Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS

Ensalada de garbanzos

10min · 4 raciones · 313 kcal

Ingredientes

- **1** bote de garbanzos en conserva
- **1/2 kg** de langostinos cortaditos
- **3 latas** de atún al natural
- **1/2** pimiento verde
- **1/2** pimiento rojo
- **1/2** pimiento amarillo
- **1/2** cebolla fresca
- **1** tomate rosa
- **1 lata** de maíz
- Aceitunas negras al gusto

ALIÑO

- Zumo de 1 lima
- Sal y pimienta
- Albahaca
- Un buen chorro de AOVE

Elaboración

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol, aliña bien y deja enfriar en la nevera un par de horas

POR RACIÓN	34 g Proteínas	8,5 g Grasas	29 g Hidratos	7 g Fibra

Hecho con CookNest

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

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