Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada de remolacha y garbanzos crujientes

20min 2 raciones

Ingredientes

- Garbanzos cocidos
- Pimentón
- Sal
- Pimienta
- Aceite
- Remolacha cocida
- Yogur griego natural
- Aceite con aroma de limón o aceite de oliva virgen extra
- Unos quicos
- Ralladura de lima o limón

Elaboración

1. Especiar los garbanzos cocidos con pimentón, sal, pimienta y un poquito de aceite
2. Cocinar los garbanzos en la freidora de aire unos 20 minutos a 180º
3. Trocear la remolacha cocida
4. Emplatar con una base de yogur griego natural
5. Añadir el aceite con aroma de limón o el aceite de oliva virgen extra
6. Añadir la remolacha troceada y los garbanzos ya cocinados
7. Añadir unos quicos
8. Terminar con una ralladura de lima o limón

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion