Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada de calabacín y garbanzos crujientes

1 ración 569 kcal

Ingredientes

ESPECIAS PARA LOS GARBANZOS

- 1 cdita comino
- 2 cditas de pimentón ahumado
- 1 cdita de orégano
- 1 cdita de ajo y cebolla en polvo
- AOVE

INGREDIENTES PARA LA RECETA

- 1/4 de calabacín
- 200g/400g garbanzos cocidos (cantidad al gusto)
- 1/2 zanahoria rallada
- Pimientos asados al gusto
- Queso feta
- Salsa de yogur (video en mi perfil)

POR RACIÓN

Proteínas	26 g
Grasas	28 g
Hidratos	59 g
Fibra	18 g

Elaboración

1. Corta el calabacín en tiras y hazlo a la plancha
2. Haz los garbanzos en la sartén o en la airfryer
3. Mezcla todos los ingredientes

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition