HerZechef 👆



ENSALADAS

Ensalada de garbanzos

1 ración 1147 kcal

Ingredientes

- Cuatro garbanzos
- Cebolla
- Tomate
- Palitos de cangrejo
- Aceitunas

VINAGRETA

- **20 ml** de aceite de oliva
- **1 cucharada** de vinagre
- **1 cucharada** de mostaza
- **1 cucharada** de miel
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**48 g**
Grasas	**37 g**
Hidratos	**163 g**
Fibra	**28 g**

Elaboración

ENSALADA

1. Añadir la cebolla picada
2. Añadir el tomate picado en trocitos pequeños
3. Añadir las aceitunas picadas
4. Añadir los palitos de cangrejo cortados en rodajas
5. Mezclar todo

VINAGRETA

6. Poner en un bote el aceite de oliva, el vinagre, un poco de sal, la mostaza y la miel
7. Cerrar el bote y agitarlo bien
8. Aliñar la ensalada con la vinagreta

RECOMENDACIONES

Le podéis añadir lo que queráis y quedará muy buena.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto