

Ensalada de garbanzos



Scan for interactive recipe

Sirve: 4

Prep: 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 (15 onzas) lata de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 2 pepinos medianos, cortados en cubitos
- 1 tomate grande, cortado en cubitos
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 2 cucharadas jugo de lima
- 1/2 cucharada perejil fresco picado *
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta



PREPERACIÓN

1. Combine todos los ingredientes y mezcle bien.

*Sustituciones

1/2 cucharada perejil fresco → 1 cucharadita perejil seco

Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

Calorías	197
Grasa total	5 g
Grasa saturada	0.8 g
Colesterol	0 mg
Sodio	362 mg
Carbohidratos	33 g
Fibra	7 g
Azúcares	5 g
Proteína	7 g

Fuente de receta: skinnytaste.com