

# Ensalada de garbanzos



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

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.



### Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

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

### \*Sustituciones

1/2 cucharada perejil fresco → 1 cucharadita perejil seco

Fuente de receta: [skinnytaste.com](http://skinnytaste.com)