

Sándwich de ensalada de garbanzos

Scan for interactive recipe



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 3

Prep: 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 (15 onzas) lata de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1/4 taza cebolla, picada
- 1/2 pimiento, cortado en cubitos
- 3 cucharadas mayonesa
- 1/2 cucharadita mostaza de Dijon
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1/2 cucharadita cebolla en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita eneldo seco (opcional)
- 3 rebanadas de pan integral

PREPERACIÓN

1. Coloque los garbanzos en un tazón y muele con un tenedor.
2. Agregue la cebolla, el pimiento, la mayonesa, la mostaza, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal, la pimienta y el eneldo, y revuelva hasta que estén bien combinados.
3. Unte aproximadamente 1/3 de la ensalada de garbanzos en cada rebanada de pan tostado. Cubra con lechuga o verdura de hoja verde si lo desea.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/3 de receta</i>	
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: Tasty