



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

ENSALADA DE GARBANZOS

1 porción

INGREDIENTES

- ½ taza de garbanzos cocidos
- ¼ de taza de cebolla morada picada
- 1 jitomate picado sin semillas
- 3 aceitunas negras en rebanadas
- 1/3 de taza de queso panela
- 1 taza de tostadas de pan
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar garbanzos, cebolla, jitomate y aceitunas. Salpimentar.
2. Cortar el queso en pedacitos e integrar a la mezcla anterior.
3. Servir acompañado de tostadas de pan.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	282
Proteínas (g)	14,5
Hidratos de Carbono (g)	38
Fibra (g)	6,1
Lípidos (g)	8
Colesterol (mg)	0