# Ensalada de Garbanzos

Ensaladas

| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|---|---|---|
| 10 min | 4 | 200g |

## INGREDIENTES

- 2 tazas de garbanzos pelados y cocidos
- 2 tomates maduros
- 5 hojas de lechuga
- 1 taza de aceitunas sin carozos
- 2 cucharadas de ciboulette picado

## PREPARACIÓN

1. Disponer los garbanzos en un bol.
2. Picar el tomate en concasse (cuadraditos, sin cáscara ni semillas).
3. Cortar con los dedos las hojas de lechuga lavada.
4. Aliñar con aceite de oliva, una pizca de sal y el ciboulette.
5. Añadir las aceitunas, ¡y a disfrutar!

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Aceite de oliva
Sal
Ideal como acompañamiento o plato principal ligero. Rica en proteínas vegetales y <a href="/recetas.php?search=fibra" title="fibra">fibra</a>.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde