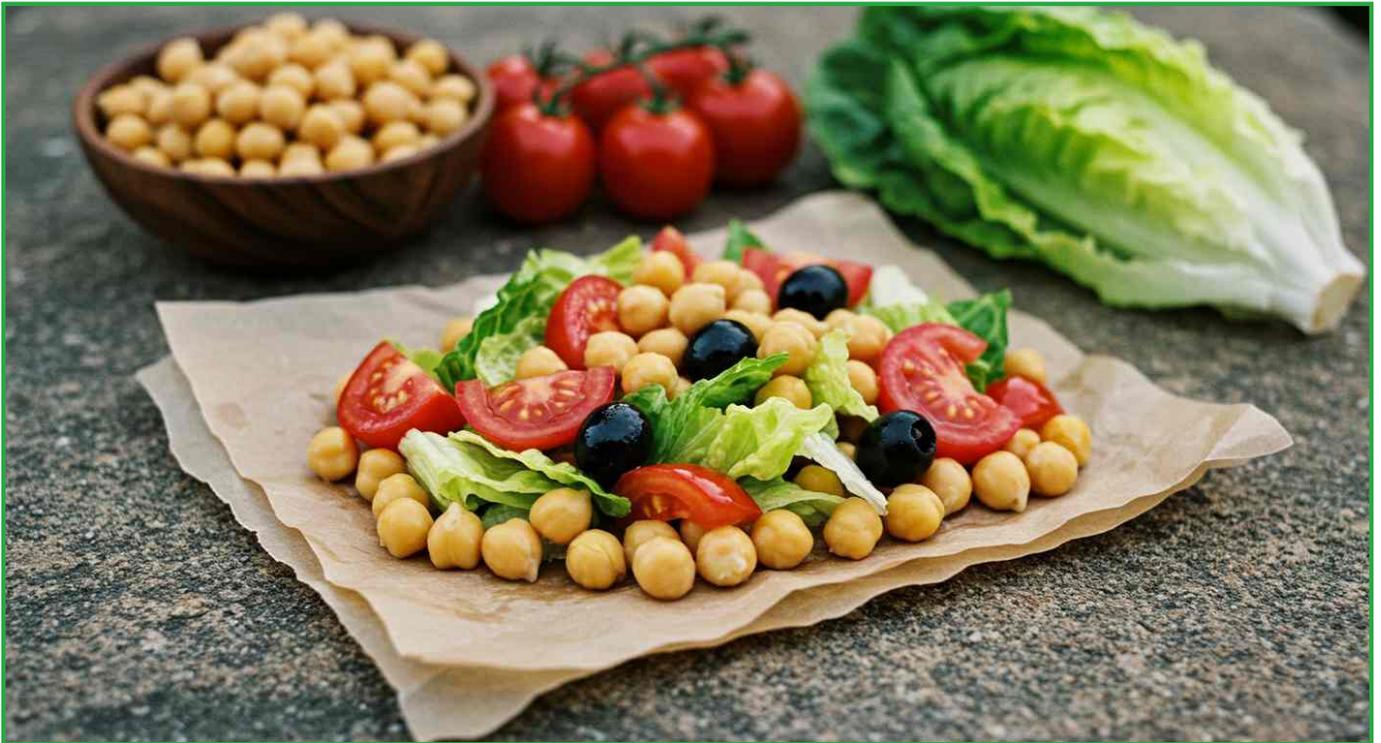


Ensalada de Garbanzos

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 fibra.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 21/02/2026 desde <https://comerico hoy.com>