



COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

RECETAS SALUDABLES

Ensalada de garbanzos



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 320g. de garbanzos cocidos
- 1 huevo duro (opcional)
- 1 lata de atún
- 2 latas de pimientos asados
- 1 Queso fresco
- 1/2 Aguacate
- Orégano
- Aceite de oliva y vinagre
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar y escurrir los garbanzos (solo si son cocidos de bote), y añadirlos a un bol o ensaladera.
2. Ecurrir los pimientos y cortarlos en cuadritos pequeños. Añadirlos al bol.
3. Cocer el huevo y añadirlo picado.
4. Ecurrir la lata de atún y añadir en el bol.
5. Cortar el medio aguacate y el queso en cuadraditos y añadir.
6. Añadir orégano, pimienta y sal al gusto.
7. Aliñar con una cucharada de aceite de oliva y vinagre al gusto. Servir.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

1,37 €