

Ensalada delicia con garbanzos

Ingredientes

Un buen puñado de espinaca bebé
1 Tomate
1/2 Pimiento rojo
2 cdas de cebolla roja picada
1 tz de Garbanzos cocinados
50 g de queso feta o queso fresco

Para el aliño:
2 cdas de aceite de oliva
Jugo de un limón
Sal & pimienta al gusto
2 cdas de tahini



Procedimiento

PARA ARMAR EL PLATO

Cortar la cebolla en cubitos pequeños (corte brunoise) poner en agua con sal 5 minutos para suavizar el sabor
Poner en la base del plato la espinaca bebé
Tomate cortado en cubos
Pimiento cortado en cubos
Colar y enjuagar la cebolla y añadir al plato
Ahora el ingrediente principal los garbanzos
Aliñar directamente en el plato, mezclar
Agregar el queso feta y disfruta de una ensalada simple, nutritiva y deliciosa!