



Ensalada de garbanzos, palitos de cangrejo y salsa de aguacate

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de garbanzos
- 150g de cebolla (1 cebolla)
- 150g de escarola
- 2 yogures naturales
- 2 cucharaditas de eneldo
- 400g de palitos de cangrejo
- 250g de tomates cherrys
- 600g de aguacate (2 aguacates)
- 1 limón

 AÑADIR INGREDIENTES



Tienes que tener en casa :

sal y eneldo.

Información nutricional per ración

Energía	488,7 Kcal
Hidratos de Carbono	33 g
de los cuales azúcares	9,3 g
Proteínas	30 g
Grasas	26,2 g
de las cuales saturadas	5,8 g
de las cuales monoinsaturadas	14,5 g
de las cuales poliinsaturadas	4,1 g
Fibra dietética	16,8 g



Elaboración

- Escurrir los garbanzos, cortar los palitos de cangrejo y reservar.
- Picar la cebolla pequeña y lavar y cortar los tomates cherry por la mitad para que sean más fáciles de comer.
- Hacer una salsa triturando el aguacate, el yogur, el zumo de medio limón y el eneldo.
- Mezclar todos los ingredientes y aliñar con la salsa.



Características nutricionales:

Los garbanzos son un alimento rico en hidratos de carbono y proteínas de origen vegetal. Para completar la proteína de los garbanzos añadimos los palitos de cangrejo, que es un producto que se obtiene a partir del pescado y es rico en proteínas, bajo en grasa y contiene omega 3. Además, la salsa contiene aguacate, una fruta rica en grasas saludables y en vitamina E, que protegen la salud del corazón.



Nuestro consejo:

Se puede sustituir el zumo de limón por una cucharadita de vinagre, aunque es una buena costumbre aliñar con zumo de limón porque así incorporamos un extra de vitamina C a nuestro plato.



 Condisline.com

