

Ensalada de garbanzos, tomate e hinojo



Ingredientes para 4 personas

- 500 gramos de Garbanzos hervidos
- 1 Cebolla tierna
- 2 Tomates
- 1 Zanahoria
- ½ Bulbo de Hinojo
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 pizca de Sal
- 1 cucharada de Zumo de limón

Preparación

- 1) Colocar en un cuenco los garbanzos escurridos, la cebolla tierna finamente picada, los tomates cortados en cuadraditos, la zanahoria cortada en trozos pequeños y el hinojo
- 2) Aliñar con el aceite, la sal y el zumo de limón
- 3) Agregar hojitas de hinojo picadas por encima

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 233,10 Kcal.; Proteínas: 4,97 g; Hidratos de carbono: 31,72 g; Grasas: 9,90 g;

Comentario nutricional

Las legumbres son un grupo de alimentos frecuentemente olvidados en la alimentación habitual a pesar de que deben tomarse tres veces a la semana. Su alto contenido en fibra, hidratos de carbono de lenta absorción y proteínas vegetales los convierte en un alimento de gran interés nutricional.

Comentario gastronómico

Si te resultan un poco indigestos es importante que comas lentamente y masticando bien, los cocines con comino y de postre tomes un yogur