

Ensalada de garbanzos y cilantro



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 20min , Número de porciones: 2

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/ensalada-de-garbanzos-y-cilantro>

Preparación

En un procesador de alimentos, agregar la espinaca y pulsar varias veces hasta que esté picado muy pequeño. Agregue la espinaca procesada, los garbanzos escurridos, y la cebolla picada en un tazón grande. En el procesador de alimentos (sin necesidad de enjuagar la taza!), agregue el jugo de limón, el cilantro, la mostaza, el azúcar, el ajo, el comino y el aceite. Procesar hasta que quede suave, raspando los lados del tazón si es necesario. Verter el aderezo sobre la mezcla de garbanzos y espinacas y revolver bien. Añadir sal y pimienta al gusto. Dejar reposar durante unos 10 minutos para que los sabores se integren. Servir sobre un lecho de granos, como arroz integral.

Ingredientes

- 425 gramo/s Garbanzos
- 1/2 taza/s Cebolla
- 2 taza/s Espinaca
- Jugo de 1.5 Lima
- 3/4 taza/s Cilantro fresco
- 1/2 cucharadita/s Azúcar
- 2 cucharadita/s Mostaza Dijon
- 1 diente/s Ajo
- 1 cucharadita/s Aceite de oliva
- 1/2 cucharadita/s Comino
- 1/4 cucharadita/s Sal
- 1/4 cucharadita/s Pimienta

Categorías

Un día normal, Vegetariana, Primavera, Verano, Todo el año, Legumbres, Vegetales, Comida para todos los días, Familia, Un pobre estudiante, Ensalada



