

Ensalada de garbanzos



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 15min , Número de porciones: 5

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

Autor: Maria

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

Preparación

En un tazón grande agregar la lechuga, cubra con todos los ingredientes, excepto el aguacate y la salsa barbacoa. Mezcle la ensalada con cuidado. Colocar en platos de ensalada fría. Decorar con cubitos de aguacate y rociar con barbacoa si desea incorporarla. Sirva con tortillas de maíz de bajo contenido graso.

Ingredientes

- 2 corazones de Lechuga romana lavada y picada
- 1 taza/s Pechuga de pollo cocida
- 1 lata/s Garbanzos enjuagados y escurridos
- 1 taza/s Tomates Cherry cortados a la mitad
- 3/4 taza/s Maíz - Choclo dulce
- 1/4 taza/s Queso de cabra desmenuzado
- 1/3 taza/s Cilantro lavado y picado
- 1 Aguacate pequeño cortado en trocitos
- 1 poco Salsa Barbacoa (si desea)

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Vegetariana, Todo el año, Económico, Rápida, Para/con niños, Familia, Chicas delgadas, Ensalada



