

Ensalada de garbanzos



Nombre de la receta

Ensalada de garbanzos

Tiempo

15 Minutos

Dificultad

Muy sencilla

Personas

2

Alérgenos

Pescado

Descripción

Ensalada de verano con garbanzos.

Ingredientes

- 200 gramos de garbanzos cocidos
- 2 tomates naturales
- 1 lata de atún en aceite

- al gusto de cebolla picada
- 40 gramos de remolacha en conserva
- al gusto de sal
- al gusto de vinagre
- al gusto de aceite de oliva

Pasos

1 Comenzamos nuestra ensalada de verano. Ponemos los garbanzos ya cocidos y escurridos en un bol. En nuestro caso son garbanzos de bote, también se puede hacer con garbanzos cocidos por nosotros mismos.

2 Le añadimos los siguientes ingredientes: tomate, cebolla, remolacha, todo ello cortado en pequeños trozos, y el atún previamente escurrido el aceite.

3 Para terminar la aliñamos al gusto de sal, vinagre y aceite de oliva. Ya tenemos lista nuestra sencilla ensalada de garbanzos. ¡Buen Provecho!



Observaciones o consejos

Los ingredientes pueden variar según el gusto de cada persona, pudiendo añadir maíz, zanahoria o frutos secos.

Autor

Ana B. D.