

Ensalada de Aguacate de Garbanzos con Arándanos y Limón

Porciones: 8

Ingredientes

- 15 oz de lata (libre de BPA) garbanzos
- 1 aguacate grande
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1/2 taza de arándanos secos
- 3 tazas de espinacas bebé



*SOY FREE



*GLUTEN-FREE

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 8g	32%
Sugars 8g	
Protein 6g	
Vitamin A 30%	• Vitamin C 20%
Calcium 4%	• Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Instrucciones:

En un bol mediano, aplastar garbanzos con un tenedor. Agregue aguacate y use tenedor para aplastar de nuevo hasta que el aguacate sea suave, pero contenga algunos trozos. Revuelva en jugo de limón y arándanos. Colocar encima de las espinacas, pan o envolver y servir.

Para más información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o email livingwhole@llu.edu.