

Ensalada de Garbanzos

Ingredientes:

- 1 (16 oz.) puede garbanzos, sin sal
- 3 cucharadas de aceite de oliva, virgen extra
- 12 onzas botón setas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 chile serrano rojo, sembrado y picado
- 2 cucharaditas de comino molido
- Jugo de un limón (aproximadamente 1/4taza)
- 3/4 taza de yogur natural
- 8 hojas de menta picadas
- 1/8 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 5 taza de espinacas bebé



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 210 Calories from Fat 80

% Daily Value*

Total Fat 9g 14%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 460mg 19%

Total Carbohydrate 24g 8%

Dietary Fiber 5g 20%

Sugars 4g

Protein 9g

Vitamin A 20% • Vitamin C 10%

Calcium 15% • 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



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Indicaciones:

1. Escurrir y enjuagar los garbanzos. Calentar 2 cucharadas de aceite en sartén. Añadir las setas, sazonar con sal y cocinar hasta que se ablanden.
2. Reducir el calor y añadir ajo, Chile, y garbanzos. Saltear durante 2 minutos, luego añadir comino y la mitad del jugo de limón. Cocine hasta que los jugos en skilse hayan evaporado y luego se reserven.
3. En un tazón grande, combine el yogur, las hojas de menta y el jugo y el aceite restantes. Sazonar con sal y pimienta, añadir las espinacas y mezclar hasta mezclar.