

Ensalada de garbanzo

INGREDIENTES

¼ de taza de agua
1 ½ taza de zanahoria picada
2 tazas de garbanzo cocido
½ taza de cebolla morada picada
2 ½ de tomate picado, del huerto
¼ de taza de perejil picado
¾ de taza de cilantro picado
¼ de taza de jugo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
½ cucharadita de sal de mar

PROCEDIMIENTO

En un sartén poner a hervir a fuego bajo el agua, agregar la zanahoria, tapar, hervir durante 1 minuto, apagar el fuego y reservar.

En un recipiente colocar el garbanzo cocido, agregar la zanahoria cocida, la cebolla, el tomate, el perejil, el cilantro, el jugo de limón, el aceite, la sal, integrar todo y disfrutar

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282921722>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan