

Ensalada de Garbanzos con Brócoli y Aguacate

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos
- 1 taza de brócoli (picado fino)
- ½ aguacate grande, sin semillas y cortado en trozos
- ¼ taza de hojas perejil fresco picado
- Sal a gusto
- Jugo de ½ lima
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 2 cucharadas de láminas de coco tostadas sin azúcar

INDICACIONES

1. En un recipiente grande, mezcle los garbanzos, el brócoli, el aguacate y las hojas de menta.
2. Condimente con sal, jugo de lima y aceite. Revuelva suavemente para combinar todos los ingredientes.
3. Esparza las láminas de coco sobre la ensalada.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 180

% Daily Value*

Total Fat 10g 13%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 300mg 13%

Total Carbohydrate 18g 7%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 54mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 320mg 6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a

serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a

day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families