



Ensalada de Garbanzos al Estilo Griego

4 Porciones • 1 Porción = ¾ Taza

INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos
- 1 taza de tomates cherris cortados por la mitad
- 1 pepino cortado en trozos
- ¼ taza de aceitunas kalamata sin carozo enjuagadas y escurridas
- ¼ taza de perejil picado
- 1 cucharada de eneldo picado
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- ¼ taza de queso feta desmenuzado

INDICACIONES

1. En un recipiente grande, mezcle los garbanzos, los tomates cherris, el pepino y las aceitunas.
2. Agregue el perejil, el eneldo y el jugo de limón.
3. Salpique con aceite de oliva y revuelva suavemente para combinar.
4. Desmenuce el queso feta por encima.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size ¾ cup

Amount per serving

Calories 190

% Daily Value*

Total Fat 10g 13%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 320mg 14%

Total Carbohydrate 19g 7%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 108mg 8%

Iron 2mg 10%

Potassium 383mg 8%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

