



# Ensalada Asiática Crocante

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

## INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos
- ¼ taza de chícharos chinos cortados en rodajas finas
- ½ taza de pimienta rojo cortado en rodajas
- ¼ taza de pimienta amarillo cortado en rodajas
- ¼ taza de pepino, sin semillas y cortado en rodajas finas
- ¼ cabeza de repollo, cortado en rodajas finas o en tiras finitas
- Un puñado de cilantro picado
- 1 cucharada de almendras tostadas cortadas en rodajas finas
- 2 cucharadas de salsa de soya con contenido bajo de sodio
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 diente de ajo rallado
- 4 hojas de lechuga Boston bibb
- 1 aguacate pequeño
- Opcional: semillas de sésamo negro

## INDICACIONES

1. En un recipiente grande, combine los garbanzos, los chícharos chinos, los pimientos, el pepino, el repollo, el cilantro y las almendras. Mezcle bien.
2. En un recipiente pequeño, combine la salsa de soya, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo, el ajo y el jengibre. Bata para combinar.
3. Agregue el aderezo suficiente para cubrir la mezcla de la ensalada, alrededor de 2 cucharadas.
4. Divida las porciones en las hojas de lechuga. Cubra cada porción con cantidades iguales de aguacate y esparza semillas de sésamo por encima.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 11g	<b>14%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 570mg	<b>25%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 29g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 10g	<b>36%</b>
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 85mg	<b>6%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 571mg	<b>10%</b>

\*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](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

