



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 pimiento rojo cortado en rodajas
- ¼ taza de pimiento 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	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 570mg	25%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 85mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 571mg	10%

*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

