

ENSALADA MEDITERRÁNEA

Lista de INGREDIENTES

Para 2 porciones

Pasta cocida	2 tazas
Garbanzos cocidos (no de lata)	2 tazas
Pepino	½ pieza
Cebolla morada	¼ de pieza
Jitomate saladet o cherry	1 pieza
Pimiento amarillo	½ pieza
Cilantro fresco	¼ de pieza
Queso panela en cubos (opcional)	Al gusto

Aderezo

Aceite de oliva	½ taza
Limón	1 pieza
Orégano	1 pieza
Pimienta	Al gusto
Sal	1 pizca

Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Pique los ingredientes frescos (pepino, cebolla, jitomate, cilantro y pimiento amarillo) y coloque en un recipiente grande.
- 2.- Agregue la pasta cocida y los garbanzos cocidos a los vegetales previamente picados. Y si es de su agrado, el queso panela.
- 3.- Para el aderezo: En un recipiente coloque el aceite de oliva, exprima sobre el mismo el jugo de un limón. Bata hasta que la mezcla se vea homogénea.
- 4.- Sazone con una pizca de sal y pimienta al gusto, y agregue a su ensalada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)
1009.7	22.3	69.1	80.5	373.7	379.8	337.1

