

Ensalada de Garbanzos en Hojas de Lechuga



Prep:

5 minutos

Total:

5 minutos

Sirve:

4 raciones de aproximadamente ½ taza cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3.5 Qt. Double Walled Bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Katherine Lawrence
Receta de PCRM.org
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¡Esta receta es rápida, deliciosa y refrescante! Siempre hago el doble debido a su versatilidad y popularidad con mi familia.

1 ½ tazas de
garbanzos cocidos
(246
g)

2 tallos de
apio, cortados con Cono #4
1 zanahoria, rallada con Cono #1
3 cebolletas, picadas
3 cucharadas de

mayonesa vegana, no láctea
(15
g)

1 cucharada de
mostaza amarilla
(15
g)

½ cucharadita de
sal
(3
g)

¼ cucharadita de
pimienta negra
(0.5
g)

1 tomate, a rodajas

4 hojas grandes de lechuga Romana

Preparación :

1. Aplasta los garbanzos con un tenedor en el bol de doble pared.
2. Añade el apio, las zanahorias, la mayonesa, la mostaza, la sal y la pimienta. Mezcla bien.
3. Pon una rodaja de tomate en una hoja de lechuga y luego pon $\frac{1}{4}$ del relleno sobre el tomate. Repite el procedimiento con las 3 hojas restantes. ¡Disfruta!

Consejos:

- Esta ensalada también está deliciosa en pan de sándwich.

Información nutricional por ración

Calorías: 163
Grasa Total: 4g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 525mg
Carbohidratos: 26g
Fibra 7g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 8g