

Receta de Ensalada De Garbanzos Y Zumo De Limón

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una ensalada de garbanzos aliñada con zumo de limón, y según me han dicho los garbanzos así aliñados favorecen la absorción de hierro, espero que os gusten.

Ingredientes

- Garbanzos cocidos (un tarro)
- Tomate de ensalada (uno o dos)
- Huevos cocidos (uno o dos)
- Zumo de limón
- Ajo en polvo y perejil
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de Preparación

1. Lavar en un colador los garbanzos y ponerlos en una fuente honda
2. Lavar los tomates, trocearlos y poner encima de los garbanzos
3. Aliñar con el zumo de limón y espolvorear el ajo en polvo, mezclar todo
4. Cocer los huevos y una vez pelados y troceados añadirlos a los garbanzos y el tomate
5. Espolvorear el perejil y echar por encima un poco de aceite de oliva y un poco de sal y.... buen provecho!!!